VISIT…

МАРТ 2009 №6 ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Наш кулинар

+8 страниц бесплатно!

ПОШАГОВЫЕ РЕЦЕПТЫ ВКУСНЫХ БЛЮД

4 607038 590327 09012

97 НОВЫХ РЕЦЕПТОВ

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- Кольраби: капуста или репа?
- Тыквенный суп по-канадски
- Бифштексы «Буря аплодисментов»
- Печенье «Ананасовое солнышко»
- Закуска «Египетская пирамида»

СВИНИНА В ТЕСТЕ

800 г свиной корейки, 2 ст. л. сливочного масла, 0,5 стакана молока (1,5%), 1 ст. л. горчицы, 2 ст. л. сыра, 0,5 стакана муки, 1 яйцо, 1/2 ч. л. сахара, соль, перец, укроп, петрушка.

Свинину нарезать на куски, отбить, посолить, поперчить и обмазать горчицей. Посыпать с одной стороны тертым сыром. Из яйца, муки, сахара, соли и молока замесить жидкое тесто и обмакнуть в него куски свинины. Обжарить в масле сначала с той стороны, где нет слоя сыра. Перевернуть, дождаться, чтобы нижний слой подрумянился и чтобы не развалилась сырная корочка, снять со сковороды. Украсить зеленью, гарнировать консервированными фруктами, овощами.

Д.Е. ЖИТНЯК, г. Енакиево Донецкой обл.

ГОТОВИМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ, ЕДИМ С АППЕТИТОМ!

наш кулинар

ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ

Дорогие друзья!

Свершилось! Весна все-таки наступила – и календарная, и природная. Совсем скоро наступит день весеннего равноденствия – начало нового астрономического года. Еще возможен снег и лед на лужах, утренняя бодрость и дневная оттепель, но перелетные птицы уже в пути, и это значит, что пришла пора пробуждения природы. Весенний первый дождь смоет серый снег с тротуаров, и дворники помогут ему лопатами, солнечные лучи прогреют землю – и первые ростки покажут миру свою красоту и разнообразие цвета.

И солнце улыбается нам, и мы улыбаемся солнцу. Человек вообще существо солнечное, поэтому зимний период так плохо на многих из нас сказывается. Недостаток витаминов и солнечных лучей приводит к тому, что наш организм ослабевает. И для того, чтобы весна дарила нам лишь радость, с ее приходом лучше вплотную заняться своим здоровьем.

Именно весной мы чаще всего слышим это страшное слово: «авитаминоз», который приводит к неприятным последствиям – быстрому старению и ослаблению иммунной системы. Это упадок сил, быстрая утомляемость, крайняя раздражительность, слабость, сонливость, сниженная работоспособность, частые простуды. Поэтому именно весной стоит очень серьезно отнестись к своему питанию.

Наше ежедневное меню в весеннее время должно быть разнообразным: овощи, фрукты, зелень, крупы, продукты животного происхождения. Разнообразие необходимо еще и потому, что в мире попросту не существует универсального продукта, в котором бы содержались все нужные нам в этот период витамины – C, D, A, B1, B2, E.

В народе уже давно было подмечено, что явления весенней усталости начинают уменьшаться при переходе с зимнего, преимущественно мясного типа питания на летний – с большим количеством зелени и овощей. И чем больше человек начинал потреблять зелени, в том числе дикорастущих растений, тем скорее он выходил из состояния весенней «спячки».

Основной принцип приготовления пищи весной – минимальная термическая обработка. Те продукты, которые можно употреблять в сыром виде, лучше есть сырыми. Так мы сохраним максимум витаминов.

...И все-таки весна это, пожалуй, единственное время года, когда даже при правильном питании дополнительный прием поливитаминов показан практически всем.

Редакция

Спасибо, «НК»!

Раньше мужа кормила яичницей
Да еще картошкой в «мундире».
А теперь я стала отличницей
В кулинарном праздничном мире.
Я готовлю по-гречески утку,
И жаркое, и семгу с грибами,
Я кормлю его пирогами:
Тропки к сердцу начало – в желудке.
Крепче муж полюбил за это,
За меня он держится цепко.
Ой, спасибо любимой газете
За прекрасные ваши рецепты!

Валентина ПОПОВА, г. Тамбов

Хочу от души поблагодарить Е.Г. Шувалову из города Брянска за рецепт настоя из хвойных иголок, опубликованный в первом номере «Нашего кулинара» за 2009 г. После новогодних праздников вышла на работу и простыла: недомогание, насморк. Вспомнила про настой из хвои и решила попробовать. И вот уже с месяц чувствую себя прекрасно! Хочу сказать, что я добавляю к измельченному шиповнику и хвое ложку меда или малинового варенья непосредственно перед употреблением, так вкуснее. А настой употребляю курсами по 10 дней с перерывом. А периодические прогулки за хвоей доставляют огромное удовольствие и дают прилив сил и хорошего настроения.

Е.К. ИНОПИНА, г. Екатеринбург

Однажды, когда мы с женой смотрели телевизор, к нам подсел наш пятилетний сын Юра. Он загляделся на то, как гоголевский колдун Пацюк глотал галушки, которые сами прыгали ему в рот. И вот вскоре к нам с Украины приехала тетя моей жены. Настоящая деревенская женщина. Разговаривает она на смеси украинского и русского языков. Даже готовит чисто украинские блюда. И вот она сделала нам галушки, которые я никогда прежде не пробовал. Мы сели за стол и стали нахваливать родственницу. Только Юра не взял в руки вилку. На мой вопрос, почему он не ест, мальчик ответил, что настоящие галушки должны сами запрыгивать в рот. Так мы и не смогли заставить его есть. А жаль, ведь галушки показались нам необыкновенно вкусными. Попросили у тети рецепт. Будем ждать, пока наш мальчик вырастет и поумнеет. Тогда приготовим их для него, а заодно получим удовольствие и сами.

Будем очень благодарны, если на страницах нашего любимого «НК» вы сделаете подборку рецептов этого замечательного блюда.

Семья СЕДОВЫХ, г. Анапа Краснодарского края

Решилась написать вам и поблагодарить «Наш кулинар» и всех кулинаров, в изобилии присылающих свои рецепты в газету! Очень жалею, что не знала про вас ранее, ведь мой бывший жених был очень недоволен тем, что я не умею даже его любимый борщ сварить. Ругался на все мои попытки, а у меня и руки опускались. А сейчас я встретила прекрасного молодого человека, который ценит меня и такую, какая я есть. И не требует изысков, ну а мне (вот как бывает!) сразу захотелось радовать его вкусными и сытными обедами. В чем вы мне очень сильно помогаете!

Ирина КУЛЕШОВА, г. Краснотурьинск Свердловской области

«Люблю цветы!» –
первый и единственный журнал о цветах, созданный самими читателями. Это не просто письма – это секреты опытных цветоводов, находки, идеи и советы по выращиванию самых замечательных комнатных и садовых растений. Не пропустите новый номер, порадуйте себя и свои цветы!

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР «НАШЕГО КУЛИНАРА» ВЫЙДЕТ 30 МАРТА!

Фаст-фуд жив и будет жить!

Фаст-фуд – «быстрая еда» – давно стал неотъемлемой частью современного мира. Но ошибается тот, кто считает его порождением XX века. «Быстрая еда» появилась многие столетия назад.

Если, скажем, в Древней Греции большую часть пищи готовили дома, то граждане Римской империи предпочитали питаться в своего рода закусочных, которых существовало великое множество. В качестве тарелок в том время использовались лепешки из дрожжевого теста, смазанные оливковым маслом. После трапезы, конечно, съедалась и сама «тарелка». Спустя несколько веков кто-то сообразил, что если положить на тесто колбасу и помидоры, посыпать тертым сыром и запечь, получится гораздо вкуснее. Так родилась итальянская пицца – один из самых популярных видов фаст-фуда.

Быстрая пицца

Тонко раскатайте готовое слоеное **тесто** на противне, смазанном **маргарином**, проткните вилкой в нескольких местах. Слегка посыпьте тесто тертым **сыром**. Выложите на тесто **помидоры**, нарезанные кружочками, затем – нарезанную ломтиками **колбасу**, **ветчину** или **корейку**. Посыпьте рубленой **зеленью** и тертым сыром. Выпекайте в нагретой духовке 20-30 мин.

Некоторые историки также считают, то первый гамбургер приготовили тоже древние римляне. Это был поджаренный кусок говядины, который ели с хлебом.

Без быстрой еды человечество бы вряд ли выжило, и первым шагом к ее созданию стала заготовка продуктов впрок. И если жители Севера пользовались для этой цели природными условиями, то остальные солили мясо и рыбу, мариновали овощи, перерабатывали молоко в долго не портившиеся сыры, вываривали бульоны до получения плотной массы. Все эти продукты можно было взять с собой в дорогу и питаться, что называется, на ходу, не разводя огня.

Одним из видов быстрой пищи стали сандвичи, изобретенные английским аристократом, не желавшим отвлекаться от ломберного стола. С тех пор они стали просто незаменимы, сети быстрого питания предлагают бутерброды разной формы и вида.

Сандвич с авокадо

Авокадо – 1 шт., хлеб (ломтики) – 4 шт., помидоры – 2 шт., ветчина или копченое мясо – 150 г, сыр (тертый) – 70 г, майонез.

Намажьте хлеб майонезом. Нарежьте авокадо и помидоры полукольцами. Положите на хлеб мясо, авокадо, помидоры, посыпьте сверху сыром и запеките в духовке 5 мин. (пока сыр не зарумянится).

Очень вкусны горячие бутерброды из хлеба-джабетто с разнообразной начинкой, которые предлагают в уличных кафе Италии. Во Франции, на родине багета, эту выпечку тоже приспособили для бутербродов, откуда эта мода перекочевала и в другие страны. Кстати, на уличных лотках во Франции продают и креп – блины, оставшиеся на память о «русской кампании» Наполеона.

Почти такие же блины – тортильи – национальный фаст-фуд Южной Америки. В эти лепешки можно завернуть любую начинку – от мяса до фасоли – и съесть, не испачкав рук.

Следующим шагом стало создание полуфабрикатов, что позволяло сэкономить время на приготовление пищи. Родилась целая промышленная отрасль, выпускающая новые продукты: пироги, шницели, котлеты и пр., которые можно было взять с собой на службу и даже быстро сжевать на ходу.

Пирожки из творога

Тесто: **1 пачка творога, 1 яйцо, 1 стакан блинной муки, соль, сахар по вкусу. Начинка – любая.**

Замесите тесто, раскатайте небольшую колбаску и разрежьте на 12 частей. Из каждой сделайте лепешечку, положите начинку, сформуйте пирожки. Обжарьте на растительном масле с обеих сторон и с бочков.

В продаже появились и особые супы, пюре и каши в пакетиках и баночках, к которым нужно лишь добавить горячую воду или разогреть...

Суп «Минутка»

Картофель (4-5 шт.) мелко нарежьте и сварите в подсоленной воде с 1 ч. л. **тмина**. Затем добавьте консервированные **шампиньоны** из банки вместе с жидкостью. Загустите суп **сливками** пожирнее и взболтанной в воде **мукой**. Через пару минут суп готов. Если есть время, положите в суп пассерованные **морковь** и **лук**. Нелишними будут и белые **сухарики**.

Но какие бы методы ни применялись, они все равно требовали времени на приготовление блюда, пусть и самого простого. И тогда появились сети быстрого питания – спрос в очередной раз породил предложение. В каждой сети обязательно было свое коронное блюдо: хот-дог, гамбургер, цыплята по-кентуккийски, картофель фри, пита с фалафелем и др.

Но за удовольствия надо платить, и человечество начало расплачиваться за возможность не стоять у плиты и есть в свое удовольствие. Расплачиваться различными недугами, вызванными, в частности, ожирением.

Питаться изо дня в день «быстрой пищей» действительно не слишком полезно, но почему бы не прибегать к ней иногда, когда нужно быстро набраться сил и сэкономить время?

Ваш кулинар Александр ГУСЕВ

Шпротная «шуба»

Овощи трутся на крупной терке, ***шпроты*** режутся на 4 части и все располагается в такой последовательности: **картофель** (вместо картофеля можно брокколи или цветную капусту, и еще чесночок, кто любит), **морковь** тушеная, **лук** жареный, **шпроты**, **яйцо**, **сыр**.

Слои тонкие, каждый слой промазывается **майонезом**.

Е.О. ОДИНЦОВА, г. Жуков Калужской обл.

«Египетская пирамида»

На блюдо или большую тарелку выкладываем из банки **печень трески** и разминаем вилкой. Банки хватает на 2 большие порционные тарелки. Немного поливаем **маслом** из банки. Сверху трем отварной **картофель**, 3 средние шт. на 2 тарелки. Сверху **майонезом** наносим сетку. Далее 2-3 **соленых** (маринованных) **огурца** режем мелкими кубиками и посыпаем, опять сетка из майонеза. 3 яйца: **белки** – на крупную терку, **желтки** размять вилкой. Сверху полить обильно майонезом так, чтобы не просвечивалось. На этом этапе я ставлю салат в холодильник, можно на ночь, 5-6 часов или сутки (как получится). Перед подачей сверху натираю на крупной терке **сыр**, чтобы не был виден майонез.

Л.С. ПАВЛЕНКО, г. Смоленск

Внимание, конкурс!

Приз 1000 рублей

Конкурс **на самый необычный салат или закуску с капустой** продолжается!

Победителя ждет приз – 1000 руб.

Салат «Белочка»

Обжаренная зеленая **фасоль**, отварные **яйца** (нарубить), измельченный **арахис**, обжаренные с **луком грибы**, **консервированная кукуруза**, **соль**, **перец**, **майонез** (все на глаз). Вкусный и легкий салатик.

Е.М. ХАЦКЕВИЧ, г. Киржач Владимирской обл.

Салат «Зимняя сказка»

Отварить примерно 1/2 стакана **риса** и 2-3 **яйца**. **Яблоко** и 1/2 **авокадо** нарезать кубиками, сбрызнуть **лимонным соком**. 2 свежих **огурца** очистить и нарезать кубиками, без семян. Все смешать с 200 г очищенных и отваренных в специях **креветок**, заправить **солью**, **перцем** и **майонезом** с 1 ч. л. **соевого соуса** и желтками **яиц**. Выложить в салатник, посыпать натертыми на мелкой терке **белками** и украсить, например, так: по кругу в трех местах положить по 3-5 **икринок**, а вокруг посыпать мелко нарезанным **укропом**. В середине выложить икринками или маслинами «С праздником» или «Ура!».

Е.И. АНИСИМОВА, г. Воронеж

Салат с салом

1 маленький кочан капусты, 100 г сала с мясными прожилками, 2 луковицы, 5 ст. л. винного уксуса, 5 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. тмина.

Капусту нашинковать и бланшировать в 1 л кипящей соленой воды 8 мин. Дать капусте стечь в сите. Нарезать мелкими кубиками сало и обжарить его на сковороде до хрустящей корочки, выложить на салфетку, дать стечь лишнему жиру. Лук мелко нарезать. Уксус смешать с маслом и сахаром и влить смесь в капусту, добавив кубики сала и лук. Посыпать капусту тмином и поставить в холодильник на 20 мин.

Н.Ю. КЛИМЕНКО, г. Алексеевка Белгородской обл.

Салат «Аппетитка»

300 г **шампиньонов** и 1 небольшую **луковицу** нарезать и обжарить на **масле**, **посолить**, **поперчить** и дать остыть. 1/4 среднего кочана свежей **капусты** тонко нашинковать, перетереть с **солью**. Смешать в салатнике подготовленные продукты, добавить 150 г **консервированного горошка** и заправить **лимонным соком**, **сахаром**, **солью** и **перцем**. Сверху посыпать зеленью **петрушки**.

М.А. ВИДАКОВА, г. Новомосковск Тульской обл.

Селедочный форшмак... из капусты

Разбираю средний **кочан на листья**, варю до мягкости в соленой воде (а утолщения сразу срезаю). В **молоке** замачиваю 4-5 ломтиков **белой булки**. Листья отжимаю и пропускаю через мясорубку вместе с булкой и 2 **яйцами**, сваренными вкрутую. Этот фарш хорошенько вымешиваю и заправляю **растительным маслом**, **уксусом** (лучше яблочным), **солью**. Укладываю в селедочницу и поливаю соусом.

Соус делаю так: чуть **масла**, чуть уксуса, **желток** – все растереть. А сверху блюда укладываю колечки **лука**. Ну а если приложить селедочную голову и хвост – восторг будет полным.

Это блюдо на тот случай, когда селедку нельзя, а очень хочется.

Т.А. АТАНОВА, г. Гулькевичи Краснодарского края

ЧИТАТЕЛЬ – ЧИТАТЕЛЮ

Когда дело идет к весне, хочется переходить с питательной и тяжелой пищи на более легкую, на овощи, и я сделала настоящие открытия – что многие рецепты из «Нашего кулинара» можно готовить без мясных и рыбных составляющих. Например, мне очень понравился рецепт «Русского салата» ***Анны ТИХОНОВОЙ*** *из Ленинградской области. Он был опубликован в первом январском номере. А я не кладу в салат мясо, только лук, зелень и вареные яйца. Приправляю майонезом – и быстро, и вкусно! Или, например, нам приглянулись пельмени с редькой по рецепту* ***Н.Н. КУРАНОВОЙ*** *из № 2 «Нашего кулинара». Я к натертой редьке добавляю морковку, а сметану иногда заменяю майонезом.*

Н. БИРКИНА, г. Петрозаводск

Растение кольраби относится к семейству капустных. Название овоща можно перевести как «капуста-репа», и выглядит он как гибрид капусты с репой. И хотя пока в нашей стране этот овощ малоизвестен, с годами число его любителей неизменно возрастает.

Кольраби: репа или капуста?

Наша семья постоянно употребляет в пищу салаты из свежих овощей, а салаты из кольраби — наше самое любимое лакомство.

Салат из кольраби с апельсинами

2 шт. кольраби, 3-4 зубчика чеснока, 2 апельсина, 1/2 стакана грецких орехов (поджаренных). Для заправки: **1/4 стакана вермута, 2 ст. л. винного уксуса, 1 ст. л. горчицы, 1/2 стакана оливкового масла.**

Кольраби нарезать на куски толщиной 1 см и варить около 10 мин. в кипятке (до мягкости). Воду слить, кольраби охладить и нарезать на маленькие брусочки.

В горячей сковороде обжарить чеснок до золотистого цвета, охладить и перемешать с кольраби. Добавить мелко нарезанную мякоть апельсинов, грецкие орехи и залить заправкой.

Салат из моркови с кольраби

3-4 моркови, 2 шт. кольраби, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. молотых грецких орехов, 1/2 стакана яблочного или гранатового сока, 1 пучок зелени укропа или петрушки.

Морковь и кольраби вымыть, очистить, натереть на мелкой терке и хорошо перемешать. Овощи заправить смесью меда и яблочного сока, а сверху посыпать грецкими орехами и украсить зеленью.

Татьяна ФЕДОТОВА, г. Петрозаводск

Полгода назад у нас гостили родственники мужа, которые живут в Польше. И один раз попросила их купить в магазине овощи — принесли целый пакет, среди прочих была и кольраби. Думала-думала, куда ее использовать, и нашла рецепт запеканки. Гости были в восторге, а я теперь время от времени и нам с мужем ее готовлю.

Запеканка с кольраби

5 шт. картофеля, 3 шт. кольраби, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 2 стакана молока, 1/4 стакана сливок, 1/2 стакана белого сухого вина, 750 г сыра «Гауда», 700 г копченой грудинки, 1 пучок зеленого лука, соль, молотый черный перец по вкусу.

Картофель и кольраби очистить и нарезать небольшими кубиками. Овощи выложить слоями в смазанную маслом форму, посолить и поперчить. Оставшееся масло растопить и обжарить в нем муку на слабом огне в течение 2 мин. Затем влить молоко и сливки, при постоянном помешивании довести до кипения, добавить вино, посолить, поперчить и варить 5 мин., не закрывая крышкой. Полученную смесь вылить в овощи. Форму поставить духовку и запекать при 180° 45 мин. Тем временем натереть сыр, грудинку нарезать кубиками. Сыр и грудинку выложить в форму через 30 мин. после начала запекания. Перед подачей посыпать нарезанным зеленым луком.

Оксана СИМОНЕНКО, г. Минск

Кольраби в кляре

2 шт. кольраби, 1/2 стакана муки, 1 яйцо, 1/2 стакана красного вина. Для соуса: **1 стакан йогурта, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. зеленого лука (рубленого), 1 ст. л. семечек (очищенных), перец черный (молотый), масло для жарки, соль, перец по вкусу.**

Для кляра муку взбить с яйцом, добавить вино, соль, перемешать и оставить на 30 мин.

Для соуса йогурт смешать с лимонным соком и луком, посолить, поперчить и добавить обжаренные семечки. Кольраби нарезать брусочками, обмакнуть в кляр и обжарить до золотистого цвета.

О.Л. ЮРСКАЯ, г. Луга

Как-то раз зашла в овощной магазин, где всегда покупаю продукты, за капустой к супу, а там ее не оказалось. Продавец мне посоветовала вместо нее попробовать кольраби. Дома приготовила суп — все мои домочадцы отметили новый вкус и остались довольны.

Суп из кольраби со свининой

500 г свинины, 4 луковицы, 3 шт. кольраби, 4-5 картофелин, 2 ст. л. растительного масла, 2 л мясного бульона, 1 стакан зеленого горошка (замороженного), соль, черный перец (молотый), 1 пучок зелени петрушки.

Мясо вымыть, обсушить и нарезать кубиками. Лук очистить и мелко нарубить. Кольраби и картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками. В кастрюле на большом огне обжарить мясо с луком в растительном масле, постоянно помешивая. К нему добавить кубики кольраби и картофеля, влить бульон, довести до кипения и 20 мин. варить на слабом огне под крышкой. Через 15 мин. добавить зеленый горошек и варить до готовности. Суп посолить, поперчить по вкусу, а перед подачей на стол посыпать рубленой петрушкой.

Е.К. ЗЯТЬКОВА, г. Саратов

• возьмите на заметку

Лучше всего покупать молодые и мелкие кольраби. Более крупные часто бывают жесткими и волокнистыми. В прохладном месте они могут храниться 7-10 дней.

Харчо – слово грузинское и в переводе на русский язык означает «говяжий суп». Однако кроме говядины среди продуктов обязательно должны быть грецкие орехи и тклапи – пюре из сливы ткемали (алычи). В нашей стране тклапи найти довольно трудно, поэтому в суп добавляют гранатовый сок, томатную пасту, а также множество других ингредиентов. Среди наших читателей немало любителей этого блюда, которые и делятся своими рецептами.

Харчо: не просто суп

Харчо всегда был и остается моим самым любимым первым блюдом. Впервые я попробовала его у моей бабушки – она виртуоз по части первых блюд, – и с тех пор не могу прожить и недели, не приготовив себе харчо.

Главное правило этого супа – он должен быть острым, очень острым, очень-очень острым и очень-очень горячим. Только тогда открывается вся прелесть вкуса. Это незабываемо: когда огненную ложку вносишь в рот – начинаешь ощущать себя Змеем Горынычем, не меньше!

Харчо с грецкими орехами

0,5 кг нежирной говядины, 1/3 стакана риса, 2 луковицы, 1/4 стакана грецких орехов, 2-3 зубчика чеснока, 1 ч. л. хмели-сунели, 1 ст. л. мелко нарезанной петрушки, 0,5 ч. л. сушеного базилика, 1/2 ч. л. красного перца, 1/4 стакана соуса ткемали (или гранатового сока), 1 пучок зелени кинзы и укропа, соль, черный свежемолотый перец по вкусу.

Мясо нарезать кубиками, залить 2 л воды, довести до кипения, снять пену и варить при слабом кипении до готовности мяса (1-1,5 ч). В кастрюлю всыпать рис, посолить и варить около 10 мин. Лук мелко нарезать, обжарить до прозрачности и положить в бульон. Затем всыпать размолотые орехи, приправы и ткемали. Через 5 мин. суп снять с огня, добавить толченый чеснок и дать постоять под крышкой минут 10-15. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы и укропа.

М.А. СТРУКОВА, г. Сызрань

Мой муж очень любит восточную кухню, особенно грузинскую, поэтому иногда я готовлю ему сациви из курицы, чанахи (баранина с овощами) или хачапури (ватрушки с сыром), но чаще всего делаю харчо, который мне особенно удается. Рецепт, может, не совсем классический, но мужу суп нравится!

Харчо из говядины

1 кг говядины, 3 помидора, 3 луковицы, 1 лимон, 1 стакан риса, 2 ст. л. томатной пасты, 1 лавровый лист, 2 зубчика чеснока, перец молотый, соль по вкусу.

Мясо вымыть, нарезать на кусочки, залить 4 л воды. Отварить до готовности при слабом кипении, снимая образующуюся пену и жир. Лук нарезать и обжарить на сливочном масле. К луку добавить томатную пасту и спассеровать. За 20 мин. до готовности говядины добавить в бульон вымытый рис. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, а мякоть нарезать кубиками. Помидоры соединить с мелко нарубленной зеленью, давленым чесноком, солью, перцем и отжатым лимонным соком. В бульон добавить лук и лавровый лист, довести до кипения. После закипания положить в суп помидоры с приправами. Снова довести до кипения, выключить газ и дать настояться под крышкой 20 мин.

Наталья РОСТОЦКАЯ, г. Екатеринбург

В холодное время года хочется отведать остренького супчика. Особенно это желание возрастает после праздников, когда организм нужно встряхнуть и быстрее восстановиться. Знаю об этом и накануне всегда готовлю суп харчо. Делаю я его не по классическому рецепту, а по моему личному. Нравится очень многим!

Харчо из бараньих ребрышек

1 кг бараньих ребрышек, 3 средние луковицы, 1 головка чеснока, 2 шт. картофеля, 1/2 ч. л. красного перца, 1/2 стакана риса, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. красного сухого вина, 1 ст. л. сливочного масла, 1 пучок кинзы и укропа.

Ребрышки нарезаю кусочками и укладываю на дно кастрюли (жирком вниз), чтобы они поджаривались, а сверху добавляю сливочное масло. Пока они готовятся, в кастрюлю добавляю вино, нарезанный тонкими кольцами лук, нарезанную соломкой морковь и красный перец. Хорошенько перемешиваю, кладу томатную пасту, опять перемешиваю и выливаю в кастрюлю 2 л крутого кипятка.

Смесь довожу до кипения, убавляю огонь и оставляю вариться на 30 мин., очистив за это время картошку и вымыв рис. Через полчаса добавляю нарезанную брусочками картошку, и как только закипит суп – рис и соль. Через 20 мин. снимаю суп с огня и добавляю 5-6 зубчиков измельченного чеснока и зелень. После этого харчо настаивается еще 10 мин., и можно снимать пробу.

А.В. ГОЛУБЕВА, г. Белгород

• возьмите на заметку

К харчо хорошо подать белый хлеб и густую холодную сметану – они немного смягчат температуру и остроту супа.

Кризис счастью не помеха

Сегодня, когда все напуганы экономическим кризисом и финансовыми трудностями, есть люди, настроенные оптимистично. К ним отношусь и я, потому как давно поняла, что никакие деньги не могут заменить радости человеческого общения и приобщения к вечным ценностям мировой культуры.

Наша семья живет в маленьком городке, где с работой всегда было трудно, а если она и находилась, то оплачивалась смехотворно. Так что мы привыкли довольствоваться малым. Зато у нас в городе есть театр и библиотека. И скромные доходы никогда не мешали нам читать хорошие книги, собираться с друзьями и устраивать музыкальные вечера и даже ставить небольшие спектакли. И конечно, наши встречи не обходятся без накрытого стола. Причем обычно накрывается он вскладчину, обходится дешево, да и продукты из подсобных хозяйств, которые есть в нашем городке почти у всех, очень помогают. Вот и хочу поделиться своими маленькими кулинарными секретами, а заодно пожелать всем радоваться жизни, несмотря ни на что.

Хочу обратить внимание, что продукты, из которых я готовлю, очень дешевы и вполне доступны любому. А уж дальше — фантазируйте и творите!

Т.О. ШАДРИНА, г. Лысьва Пермского края

Для начала приготовим

Шпротный салат

Он очень похож на всем известную «Мимозу», только подешевле.

Для него понадобится всего 1 банка **шпрот**, которые надо размять, слив жидкость. Это будет первый слой салата, его промазываем **майонезом**. Второй слой — натертые **белки** 4 вареных яиц, третий — нарезанные кольцами 2 **луковицы**, четвертый — 2 крупно натертые вареные **моркови**. Не забывайте промазывать слои майонезом.

А оставшиеся желтки можно использовать, например, для приготовления печеных яблок с творогом.

Печеные яблоки с творогом

На 4 **яблока** понадобятся **200 г творога, 1 желток, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. ванильного сахара.**

Творог протираем через сито, перетираем желток с сахаром и ванильным сахаром, все перемешиваем. У яблок срезаем верхнюю треть — «крышечку», вынимаем ложкой сердцевину и начиняем творожной массой. Закрываем «крышечку», ставим в разогретую до 180° духовку и запекаем 10 мин.

Еще одно нехитрое блюдо — может, и не слишком праздничное, но зато очень доступное и вкусное.

Овощная запеканка

Количество овощей должно быть примерно равным, и овощи всем известные. Шинкуем **капусту**, **морковь** трем на крупной терке, лук режем кусочками. Все укладываем слоями и заливаем смесью **сметаны**, **кетчупа** и **майонеза**, тоже в равных пропорциях. Сверху можно посыпать тертым **сыром**.

Запекаем в духовке до готовности. Овощи получаются хрустящими.

А вот рецепт блюда, быстрого в приготовлении, но тоже недорогого, а к тому же еще и красивого. Оно вполне подойдет и для праздничного стола.

Курица на подушке

Обжариваем **морковь** с **луком**, делаем из овощей что-то вроде маленьких подушек и кладем на них сырые **куриные грудки**. Сверху поливаем небольшим количеством **сметаны** и заворачиваем все в целлофановую пленку (здесь главное — хорошо пленку завязать, чтобы ничего не вывалилось). Опускаем получившиеся пакетики на 7-10 мин. в кипящую **воду**. Все, блюдо готово!

Очень вкусная рыба в томатном соусе вас выручит в любой день. Ее можно подать и на закуску, и как основное блюдо на обед или ужин.

Используйте любую рыбу, только не костлявую, или филе.

Рыба в томате

Нарезать **филе** на кусочки по 4-5 см, **посолить**, обвалять в **крахмале** (можно и в муке, но в крахмале лучше) и обжарить с обеих сторон до корочки. Спассеровать много **лука** (на 1 кг рыбы — 1 кг лука). Выложить обжаренную рыбу на противень, засыпать сверху **луком**, **зеленью** (очень хорош в этом блюде сельдерей) и нарезанной на кусочки головкой **чеснока**. Можно еще посыпать любыми **сухими приправами**. Сверху залить банкой (750 мл) очищенных **томатов** (помидоры раздавить рукой). Если сока в банке маловато, долить обычный питьевой томатный сок. Поставить в духовку при 180° на 1 час.

Ну и, наконец, десерт. Причем не из каких-нибудь заморских фруктов, а из нашей русской народной тыквы.

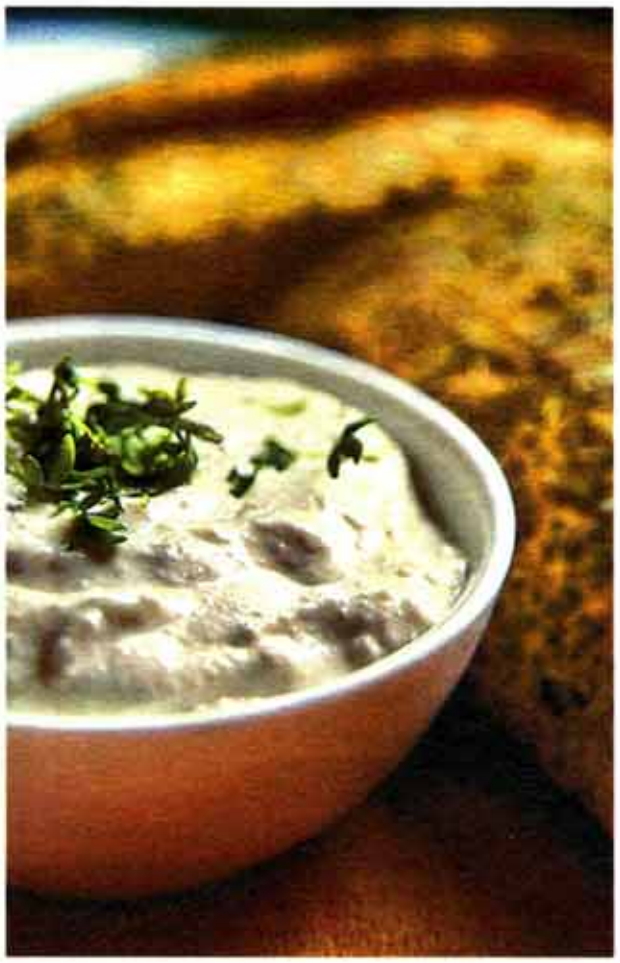
Тыквенный десерт

0,5 кг **тыквы** нарезаем кубиками, режем 1 **лимон** с кожурой, но без косточек, все перемешиваем, добавляем 3 ст. л. **сахара** и ставим на 4 часа в холодильник (за это время раза 3-4 перемешиваем). Вынимаем, 5 мин. варим и остужаем. Очень необычное блюдо получается.

Попробуйте перейти на мое меню, и даже если вы приготовите все сразу из вышеперечисленных блюд, вашему семейному бюджету финансовый кризис все равно будет не страшен!

Не слаще **редьки...**

При слове «хрен» у людей возникают самые разные ассоциации, однако прежде всего это неприхотливое и очень благодарное в уходе растение. Как ни странно, в последнее время оно попало чуть ли не в разряд дефицитных – его возделыванием мало кто занимается. В сыром виде хрен сейчас почти не употребляют, предпочитая покупать в магазине уже готовые баночки с консервированным продуктом. А вот раньше в каждом доме хозяйки сами готовили приправу из хрена и подавали ее ко всевозможным закускам, блюдам из овощей, рыбы и мяса, к картофелю, клали в окрошку и пр. Впрочем, письма из нашей почты доказывают, что и сегодня приправа из хрена широко используется нашими хозяюшками.



В последнее время я часто готовлю рыбный паштет, и порой он мне даже заменяет ужин: легкий, но сытный, прекрасное дополнение к зеленому салату или даже к бутерброду.

Паштет из минтая с лососем

600 г филе минтая, 200 г филе лосося, 1,5 стакана молока, 3 яйца, 1 пучок зелени петрушки, 1/8 ч. л. мускатного ореха, 1 лимон, 3-4 ст. л. хрена, перец черный молотый, соль, сливочный маргарин по вкусу.

Филе минтая пропустить через мясорубку, добавить яйца и хорошо размешать, постепенно вливая молоко. В конце положить соль, перец, мускатный орех и измельченную зелень. Лосося нарезать брусочками и посолить. Форму для запекания смазать маргарином, выложить в нее половину фарша из минтая, затем брусочки лосося и оставшийся фарш. Форму накрыть фольгой и запекать в духовке при 180° в течение часа. Перед подачей паштет охладить, смазать хреном, выложить из формы, разрезать на порции и оформить лимоном.

Анастасия МОРОЗОВА, г. Псков

На дне рождения подруги попробовала закуску из языка с хреном. Не думала, что у нее будет такой приятный вкус. С тех пор и сама ее готовлю время от времени.

Язык фаршированный

1 кг говяжьего языка, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. хрена, 2 ст. л. майонеза, 1 пучок зелени укропа, черный перец (горошком), соль по вкусу.

Язык очистить и отварить до готовности с добавлением соли и перца. Готовый язык сразу опустить в холодную воду и, не давая остыть, очистить от кожи. Овощи вымыть, очистить и немного поварить в небольшом количестве воды. Очищенный язык опустить в кастрюлю с овощами и проварить 10 мин., после чего охладить, не вынимая из воды. Язык нарезать тонкими ломтиками и смазать хреном. На каждый ломтик положить по веточке укропа, свернуть его рулетиком и скрепить бутербродной шпажкой. Ломтики уложить на блюдо и оформить сеточкой из майонеза.

Л.Е. ЖУКОВА, г. Анжеро-Судженск Кемеровской обл.

Свинина с хреном

500 г свинины, 2 стакана ржаной муки, 1 яйцо, 3 ст. л. хрена.

Свинину на час положить в холодную воду, затем вынуть и обсушить. Из муки, яйца и 3/4 стакана воды замесить довольно крутое тесто и обмазать им свинину, предварительно обмазанную хреном. Мясо поставить в разогретую до 180° духовку на 1-1,5 ч. Когда корочка зарумянится, смочить ее теплой водой. Готовую свинину вынуть из духовки, снять тесто и остудить.

Л.А. МАЛАШЕНКО, г. Екатеринбург

В отпуск ездила к родственникам в Литву, где меня несколько раз угостили домашними пирогами, один из которых был с хреном. Вернулась домой – попробовала приготовить; все остались очень довольны.

Пирог с хреном

350 г готового слоеного теста, 1 ст. л. оливкового масла, 2-3 пера лука-порея, 3 яйца, 1 стакан сметаны, 6 ст. л. хрена, 100 г твердого сыра, соль, черный молотый перец.

Тесто раскатать, поднять края, чтобы получились бортики высотой около 1 см, и разложить на противне. Духовку нагреть до 200°, поместить туда противень с тестом и запекать около 10 мин. В горячей сковороде с маслом обжарить до мягкости нарезанный лук. Яйца смешать со сметаной, хреном и половиной порции сыра, посолить, поперчить.

Запеченное тесто посыпать луком, выложить сверху соус с яйцами и сыр. Пирог запекать в духовке 20 мин. до золотистого цвета корочки.

А.В. ПАВЛОВА, г. Уфа

Картофель с хреном

Картофель – 10 шт., хрен (корень) – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. л., молоко – 1 стакан, соль.

Картофель отварить, размять, выложить в кастрюлю с толстым дном, добавить тертый, прогретый на масле хрен, постепенно влить горячее молоко и, хорошо размешивая, подержать на огне несколько минут.

В.К. КУЗНЕЦОВА, г. Камышин Волгоградской обл.

• возьмите на заметку

Для приготовления дома приправы из хрена корень трут на мелкой терке, доливают немного холодной воды и приправляют солью, сахаром и лимонным соком. Иногда готовый хрен разводят сметаной, сливками или йогуртом, что смягчает жгучесть.

РЫБНЫЙ ДЕНЬ

Как-то раз мы с моим мужем Виктором и десятилетним сыном Юрой ужинали на кухне. По телевизору шла какая-то передача, посвященная вечной теме семейного лидерства. Мы о чем-то беседовали, но постепенно телепрограмма, вернее страсти, которые разгорались между ее участниками, приковали к экрану наше внимание. Голоса, как водится, разделились. Одна из женщин в качестве аргумента привела в пример шведский опыт. Там мальчиков с детства обучают домоводству и азам ухода за младенцами. По наблюдению психологов, этот опыт помогает в будущем освободить супругу от домашних хлопот ради собственной карьеры. По этому пункту и разгорелся наш с Виктором спор. Муж заявил, что к российской действительности этот опыт подходит, как цветы к парилке. Особенно в период кризиса, когда мужик должен пахать на работе, как вол. Я возмутилась: получается, что женщина должна исполнять роль домработницы, для которой главное — семья, а карьера дело десятое...

Надо сказать, мне грех жаловаться. Мой муж достаточно неприхотлив и в еде, и в одежде. Путь к его сердцу никогда не лежал через желудок. Мой отец, напротив, всегда старался приготовить нам с мамой что-нибудь вкусненькое и научил меня неплохо готовить. Мне бы не хотелось, чтобы Юра, наш сын, следовал примеру отца, и тогда для разрешения спора я предложила пари. В ближайшую субботу кухня поступает в распоряжение моих мужчин. Если за это время они смогут приготовить блюдо, которое сможет меня удивить, то я проиграла. Если нет, то пари придется оплачивать мне.

В любом случае я оставалась в выигрыше. Так и произошло. Блюдо, которое муж приготовил вместе с сыном, удалось на славу. Похоже, в нем дремали кулинарные способности. Со временем это вошло у нас в традицию. Так, сам того не подозревая, Виктор внедрил в нашу семью шведский опыт.

А сразу они меня наповал знаете каким блюдом? Это

Морской окунь с сыром

Сбрызнуть **филе** (8 шт.) **лимонным соком, посолить, поперчить** и обвалять в **муке**. Панировочные **сухари** смешать с тертым **сыром**. В **сметану** добавить нарезанный **зеленый лук**. Четыре кусочка филе обмазать сметаной, сверху положить подходящие по размеру кусочки сыра, накрыть оставшимися кусочками рыбы и скрепить зубочистками. Обмакнуть сначала в **яйцо**, затем обвалять в панировочной смеси и обжарить по 5 мин. с каждой стороны в **сливочном масле**.

Е.О. ЗВЕРЕВА, г. Санкт-Петербург

Рыба в тыкве

Рыба (ставрида, хек, треска, скумбрия) – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., тыква (средней величины) – 1/2 шт., зелень укропа (рубленая) – 1 ст. л., растительное масло – 2 ст. л., яйцо – 3 шт., кефир – 1 стакан, соль по вкусу.

Рыбу разделать на филе, нарезать небольшими кусочками, а тыкву – тонкими ломтиками. На дно кастрюли или сковородки положить слоем кусочки рыбы, на них – тонкие ломтики тыквы так, чтобы рыба была полностью покрыта ими. Затем уложить сверху рубленый лук и зелень укропа. Сверху полить тщательно перемешанной смесью кефира, яиц и соли. Подготовленные овощи и рыбу поставить в горячую духовку (200-220°) на 30-40 мин. Подать горячей, полив растительным маслом.

Рыбу можно использовать любую, а иногда, если есть возможность, то и несколько ее видов сразу.

Анна СИМАКОВА, г. Псков

Соленая скумбрия

Скумбрия свежая – 2 шт., вода – 1 л, сахар – 2,5 ст. л., соль – 2 ст. л. без верха + 2 ст. л. с верхом, луковая шелуха – 2 полные горсти, «жидкий дым» – 3 ст. л.

У скумбрии отрежьте голову, распорите брюшко и, удалив внутренности, промойте. Для маринада воду вылейте в небольшую кастрюльку, добавьте соль, сахар, положите луковую шелуху, дайте закипеть. Затем луковую шелуху удалите и остудите маринад. Добавьте «жидкий дым», перемешайте, выложите рыбу в кастрюльку, залейте маринадом и поставьте на 3 дня в холодильник. Перед подачей достаньте рыбу, обсушите бумажным полотенцем и нарежьте.

Любовь ЛЕВИЦКАЯ, г. Санкт-Петербург

• возьмите на заметку

Тяжелый запах морской рыбы можно удалить, если оставить ее на 3 часа под нарезанным луком или натереть разрезанным лимоном.

Шарики из скумбрии

1 кг **скумбрии** очистите, удалите кости, а филе пропустите через мясорубку вместе с 250 г замоченного в **молоке** белого **хлеба** без корочки. Добавьте **соль, перец**, перемешайте и взбейте. Сформуйте маленькие лепешки. На каждую положите **желток** сваренного вкрутую яйца, защипайте края, придав лепешкам форму шарика. Обмакните его в яйцо, запанируйте в **сухарях**, обжарьте во фритюре до образования золотистой корочки и на 3-4 мин. поставьте в духовку.

Н.А. ГАНЮШИНА, г. Кушва Свердловской обл.

Рыбные котлетки, на мой взгляд, – это самое простое и традиционное, что на сегодняшний день можно приготовить из рыбы. А если подать эти котлетки с салатом из капусты, то получится вкусный диетический обед или ужин.

Котлетки «Сочные»

Рыбное филе – 1 кг, лук – 3-4 шт., 1 яйцо, 1 ст. л. майонеза, соль и перец по вкусу, панировочные сухари, хлеб в фарш не класть!

Рыбное филе (лучше судак) нарезать кубиками 1,5х1,5 см. Луком это блюдо не испортишь – берите побольше и режьте помельче. Добавьте 1 яйцо, 1 ст. л. майонеза, соль и перец по вкусу. Все тщательно перемешайте – фарш готов!

Теперь формуйте котлетки руками, панируйте в сухарях и обжаривайте на растительном масле.

В.О. БАЛАНОВА, г. Петропавловск-Камчатский

Цыпленок с мандаринами

Цыпленок – 1 кг, мандарин – 400 г, оливковое масло, карри, соль, перец по вкусу. Для фарширования: **перец, рис – 1/2 стакана, мед – 1 ст. л.**

Цыпленка вымыть, со всех сторон тщательно натереть солью и карри. Завернуть в пленку, мариновать в холодильнике 3 часа. Рис отварить до полуготовности. 3-4 сочных мандарина очистить и мелко нарезать. Смешать рис и мандарины, влить оливковое масло (1 ст. л.), посолить по вкусу и поперчить. Цыпленка нафаршировать подготовленной смесью. Смазать оливковым маслом. Запекать 1 час. В это время выжать сок из 3 мандаринов, смешать с 1 ст. л. меда и 1 ст. л. оливкового масла. Цыпленка вынуть из духовки, щедро полить тушку соком и вернуть в духовку. Повторить процедуру до готовности дважды.

Т.Б. ВЛАДИМИРОВА, г. Камышин Волгоградской обл.

Язык со свеклой

1 отварной говяжий язык, 2 вареные свеклы, 150 г брынзы, 150 г майонеза, 1 банка оливок, фаршированных лимоном, 2 ст. л. топленого масла, черный молотый перец, соль.

Язык и свеклу нарезать по отдельности крупной соломкой. Брынзу натереть на крупной терке. Форму для запекания хорошо смазать маслом, выложить язык, поперчить, сделать решетку из майонеза. Сверху разложить свеклу, оливки, посыпать брынзой и смазать оставшимся майонезом. Запекать 10-15 мин. в духовке на среднем огне.

М.А. ВИДАКОВА, г. Новомосковск Тульской обл.

Бифштексы «Буря аплодисментов»

Вот такое горячее блюдо можно подать на стол; не потратив много времени, вы побалуете своих близких и дорогих гостей.

500 г вырезки, 100 г печени, 100 г копчено-вареной ветчины, 150 г шампиньонов, 150 г топленого масла, 2 ст. л. муки, 1 батон белого хлеба, 1 ст. л. картофельной муки, 1 стакан бульона, 1/4 стакана красного вина, соль.

Разрезать мясо поперек волокон на 6-7 кусков, положить в кастрюлю, закрыть крышкой и поставить в холодильник. Срезать корки с батона, нарезать 6-7 ломтиков толщиной с палец, намазать их с обеих сторон маслом и поставить на листе в духовку, чтобы они зарумянились со всех сторон. Печенку освободить от пленки, обжарить в разогретом масле до готовности, затем нарезать тонкими полосками. Так же нарезать ветчину, положить в кастрюлю и поставить на пар, чтобы не остыла. Нарезанное мясо посолить, обжарить с обеих сторон. На середину блюда горкой положить зеленый салат (или любой овощной или мясной салат), вокруг разложить гренки, сверху – бифштексы. Украсить их сверху полосками ветчины и печенки, а также шампиньонами из соуса. Сверху полить соусом и подавать блюдо горячим.

Соус: очищенные, хорошо промытые шампиньоны целиком залить бульоном, посолить и сварить до готовности. Процедить через дуршлаг и оставить шампиньоны на гарнир, а отвар заправить картофельной мукой, размешанной в вине. Посолить по вкусу, довести до кипения.

Совет: батон можно взять любой, можно даже взять и маленькую буханочку белого хлеба. Но хлеб и батон должны быть черствыми; хорошо должны нарезаться – толщиной в 1-1,5 пальца. И, наконец, возьмите батон, какой вам нравится. И приятного аппетита; уверена, сорвете бурю аплодисментов, уж очень вкусные бифштексы!

З.Е. ИВАНОВА, г. Воронеж

Лапша по-чилийски

Небольшие кусочки **мяса** или **курицы** обжарить и тушить с **морковкой**, **соль** и **перец** по вкусу.

Тесто: **1 яйцо + 1 ст. л. сметаны + 1 ст. л. молока + соль + мука**. Замесить круто, тонко раскатать, смазать размягченным сливочным маслом, равномерно уложить много мелко нарезанного сырого репчатого лука, свернуть рулетом и нарезать брусочками в 0,7-1 см. В готовое мясо добавить горячую воду, сверху положить брусочки срезами вниз, накрыть крышкой и тушить до готовности.

С.Д. ЛЫСАКОВА, г. Липецк

ЧИТАТЕЛЬ – ЧИТАТЕЛЮ

Я не могу прожить и дня без куска мяса! В какой-то момент уже даже с женой начали по этому поводу ссориться, она меня упрекала, что у нее фантазии не хватает каждый день разные блюда из мяса готовить. «Наш кулинар» нас только, можно сказать и спас! Столько рецептов мясных блюд, просто праздник живота! А главное, большое разнообразие соусов к ним. Новый соус сделаешь, и блюдо приобретает совсем другой вкус. Причем многие из них очень простые. Например, недавно я сам приготовил отбивные с соусом из кураги по рецепту Антона Макарского, с которым было интервью в № 3 за февраль этого года. А что, просто и очень необычно! Жена обещала теперь постоянно покупать «Наш кулинар», надеется, что я сам войду во вкус и начну готовить постоянно. А я и не против!

С. В. ВОРОНЦОВ, г. Шуя Ивановской обл.

ЖЕНСКИЕ ХИТРОСТИ

наш кулинар

Что можно приготовить из фарша? Котлеты, рулеты, тефтели, фрикадельки. Но не только! Воспользуйтесь опытом наших читателей, и вы поймете, что фарш – совершенно уникальный продукт, который используется в кулинарии достаточно широко.

Хочу предложить опробованный мной неоднократно рецепт –

Фрикадельки с брынзой

Из **фарша** сформовать лепешечки, в середину положить кусочек **брынзы**, сделать шарик. Обвалять в **муке**, смочить в **яйце**, запанировать в сухарях, оставить на 5 мин. для устойчивости и жарить во фритюре.

Ольга ВОЛОШКО, г. Вологда

Мясные пончики

Из 2 стаканов **кефира**, **яйца**, **соли**, **соды**, **перца** и **муки** замесите тесто, густотой примерно как сметана. 500 г **свиного фарша** обжарьте с тремя измельченными **луковицами**. **Посолите**, **поперчите**. Столовой ложкой берите фарш, окунайте его в тесто и сразу же выкладывайте на сковороду с разогретым **растительным маслом**. Жарьте до румяной корочки.

А.С. КУЗИЧЕВА, г. Казань

Мне тут подруга рецепт по телефону продиктовала, показался интересным, приготовила. Мм-м, пальчики оближешь! Чего и вам советую!

Запеканка «Чудо»

Фарш – 400-500 г (в зависимости от размера формы), картофель (средний) – 4-5 шт., сыр – 150 г, майонез, лук, томат-паста, специи.

Обжариваем фарш с луковицей, специями и 1-2 ст. л. томатной пасты (на глаз) минут 15. Картофель трем на крупной терке, слой должен быть около 1 см. Сыр тоже натираем. Слоями укладываем в форму для запекания фарш, картофель (не солить!), сыр и майонез. Запекаем в духовке при 190° около 30 мин.

Т.А. ШАРАФЯН, г. Новотроицк Оренбургской обл.

В Латвии одно из любимых национальных блюд – молотое мясо (это буквальный перевод с латышского). Иначе он еще называется

Мясной соус

Состав такой: **говяжий фарш – 0,5 кг, копченая грудинка или шпик – 100 г, 1 крупная луковица, 100 г сметаны, 0,5 ст. л. муки.**

Грудинку нарезать мелкими кубиками, положить в сковороду и жарить на небольшом огне, чтобы жир вытапливался. Туда же поместить нарезанный кубиками лук, обжарить вместе. Когда лук слегка зарумянится, прибавить огонь и выложить в сковороду фарш. Продолжать обжаривать, помешивая, пока из фарша не выпарится жидкость. Не уменьшая огня, посыпать фарш мукой, размешать, добавить сметану, опять размешать. Уменьшить огонь и развести содержимое сковороды водой, чтобы получился соус желаемой густоты. Посолить, поперчить по вкусу и тушить под крышкой на самом маленьком огне до готовности мяса, примерно полчаса. При желании можно добавить зелень, но в классическом варианте ее нет.

Подается такой соус с отварной картошкой, обязательно – ломтик соленого огурчика, в идеале – несколько кубиков маринованной тыквы. Все! Считайте, что вы пообедали на латвийском хуторе.

Мария ЕРЕМЕЕВА, г. Иван-город Ленинградской обл.

Чечевичный суп

Фарш – 300-400 г, луковица, томатная паста – 2 ст. л., картофель – 2-3 шт., морковь, 250 г чечевицы.

Обжариваем лук, фарш, морковь со специями 5 мин. Затем добавляем томатную пасту. Тщательно перемешиваем. Обжариваем до тех пор, пока не испарится специфический запах пасты. Затем всю массу выкладываем в кастрюлю с толстым дном. Добавляем чечевицу и заливаем водой (1-1,5 л). Ставим на медленный огонь, периодически помешиваем. Минут через 15 добавляем картошку. Варим до тех пор, пока не сварится картошка. Затем блендером суп измельчаем. По вкусу солим, перчим. Подаем суп с ломтиком лимона, украшаем зеленью.

В.А. МОКИЕНКО, г. Шахты Ростовской обл.

Я прожила несколько лет в Мексике, и меня там научили готовить так называемый

«Пикадилло»

Блюдо необычное, но на вкус интересное. Итак, на 750 г **фарша** взять 150 г **зеленого горошка**, 2 большие **картофелины**, 2 ст. л. мелко нарезанного **лука**, 100 г **изюма**, 1/2 ч. л. молотой **гвоздики**, 1/2 ч. л. молотой **корицы**, 3 ст. л. **растительного масла**, 1 рюмочку **сладкого вина** и **соль**. Обжарить до мягкости лук в масле, добавить мясо. Когда хорошо поджарится, положить нарезанный мелкими кубиками картофель, горошек, предварительно замоченный изюм, специи и в последнюю очередь сладкое вино. Оставить на огне до готовности картошки.

А.П. РОМИНА, г. Петрозаводск

• возьмите на заметку

- ***Для фарша нужно использовать белый черствый хлеб, так как свежий придает котлетам клейкость.***
- ***Если фарш «распадается», не становится плотным и однородным, добавьте в него немного крахмала.***

Вкусно поесть, конечно же, любят все, но вот готовить – далеко не все. А уж тратить много времени на готовку вообще способны единицы. Да и времени у большинства работающих женщин не так много, чтобы тратить его на стояние у плиты. Поэтому хочу предложить рецепты нескольких блюд, которые вполне доступны и просты в приготовлении. Пожалуй, даже неискушенный в кулинарии мужчина вполне может с ними справиться.

Мандариновый салат

350 г сыра, 1 краснобокое яблоко, 1 банка консервированных мандаринов (нетто 175 г), 2-3 ст. л. рубленых грецких или других орехов, 3 ст. л. растительного масла, соль, красный перец, укроп.

Сыр нарезать кубиками, яблоко нарезать крупной соломкой, добавить мандарины без жидкости, рубленые орехи, все смешать. Добавить масло, соль, красный перец, укроп.

И еще один замечательный рецепт пирога на скорую руку:

Яблочный пирог

4-5 **яблок** (лучше антоновки), можно с кожицей, нарезать дольками, посыпать **корицей** (необязательно), сбрызнуть **лимонным соком**. Форму смазать **маслом**, посыпать молотыми **сухарями** или растертым скалкой **печеньем** и положить в нее **яблоки**. 3-4 охлажденных **яйца** быстро взбить с 1 стаканом **сахара** в пену до увеличения массы вдвое. Затем всыпать 1 стакан **муки** и осторожно перемешать так, чтобы тесто не успело осесть. Затем вылить его на яблоки и сразу же поставить в духовку при 180° на 40-50 мин. Если пирог сильно зарумянился, но еще не готов, накрыть фольгой (открывать духовку можно не ранее чем через 20-25 мин). Готовый пирог остудить в форме минут 15, потом перевернуть на блюдо яблоками вверх, посыпать **сахарной пудрой**. В тесто для пирога можно положить чуть-чуть **ванилина**.

О. ШЕВЧЕНКО, г. Мурманск

Не слишком люблю заниматься хозяйством, но бывают ситуации, когда приходится, особенно если неожиданно нагрянут гости. Несколько раз попав впросак, со временем я научилась выкручиваться и теперь могу угостить гостей, даже имея в холодильнике минимальный запас продуктов. Например, из соленой рыбы можно приготовить такую закуску:

рыбу мелко нарезать, добавить мелко нарезанный красный или белый **лук**, **укроп**, выжать **лимон**. Такую закуску можно и на бутерброды намазать.

И еще одно несложное, но эффектное блюдо:

Слоеная запеканка

500 г фарша (свиной или говяжий), по 1 банке консервированных кукурузы и шампиньонов, 1 луковица, 5-6 шт. картофеля, 1 упаковка плавленого сыра кусочками, 1 упаковка слоеного теста.

Картошку очистить и нарезать. Смешать фарш, кукурузу, грибы, мелко нарезанный лук, посолить и поперчить по вкусу.

На противень выложить картофель, затем – массу с фаршем, на них – сыр, накрываем слоеным тестом. Выпекать в духовке при 200-220° примерно 40 мин.

А. ВЕРТОВА, г. Тверь

Если вам позвонили друзья и сказали, что будут у вас через 15 минут, их можно встретить вкусным блюдом, которое подойдет как к сладкому чаю, так и под рюмочку.

Пицца «Гость на пороге»

В большую тарелку мелко крошится **хлеб**, режется то, что есть в доме **мясное** или **колбасное**, добавляется **майонез** и все перемешивается. На порционные тарелки плотным слоем выкладываете то, что у вас получилось, сверху укладываете то, что найдется в холодильнике: **грибы**, **перец**, **маслины** и т. д. Посыпаете тертым **сыром** – и в микроволновку или духовку, пока хорошенько не расплавится сыр. Пропорции продуктов произвольные, но того, что вам нравится, – побольше!

Мила МИРНОВА, г. Новосибирск

Один раз, придя вечером с работы, я обнаружила у дверей своей квартиры парочку бывших одноклассников, которые, случайно встретившись в метро, решили нагрянуть ко мне в гости. Не зная моего номера телефона, но хорошо помня еще по школьным временам адрес, они, не долго думая, стали ждать меня. Я, конечно, была обрадована, но и в ужас пришла оттого, что мне нечем их угостить. Но в конце концов кулинарная проблема была быстро решена. И вот как: для начала я сделала горячие бутерброды и, пока нежданные гости ими перекусывали, приготовила горячее блюдо:

Суфле из лосося

Сварить 0,5 кг **картошки**, размять ее горячей, добавить 4 **желтка**, перемешать. **Консервированного лосося**, не сливая сок, тоже размять, смешать с картофельной массой, мелко нарезанными **луком** и **зеленью**, 1/4 стакана **молока**, добавить красный **перец** и **соль** по вкусу. Полученную массу выложить в смазанную **маслом** форму, оставшиеся белки взбить и выложить сверху, запекать в духовке 20-25 мин.

Ну и на десерт сообразили

Фруктовый коктейль

Спелые **бананы**, **апельсины** и **киви** (в одинаковых пропорциях) нарезать мелкими кусочками и смешать в блендере.

Вот так я приготовила полноценный ужин, при этом используя минимум продуктов, да к тому же еще дешевых.

В. ИВАНЧЕНКО, г. Санкт-Петербург

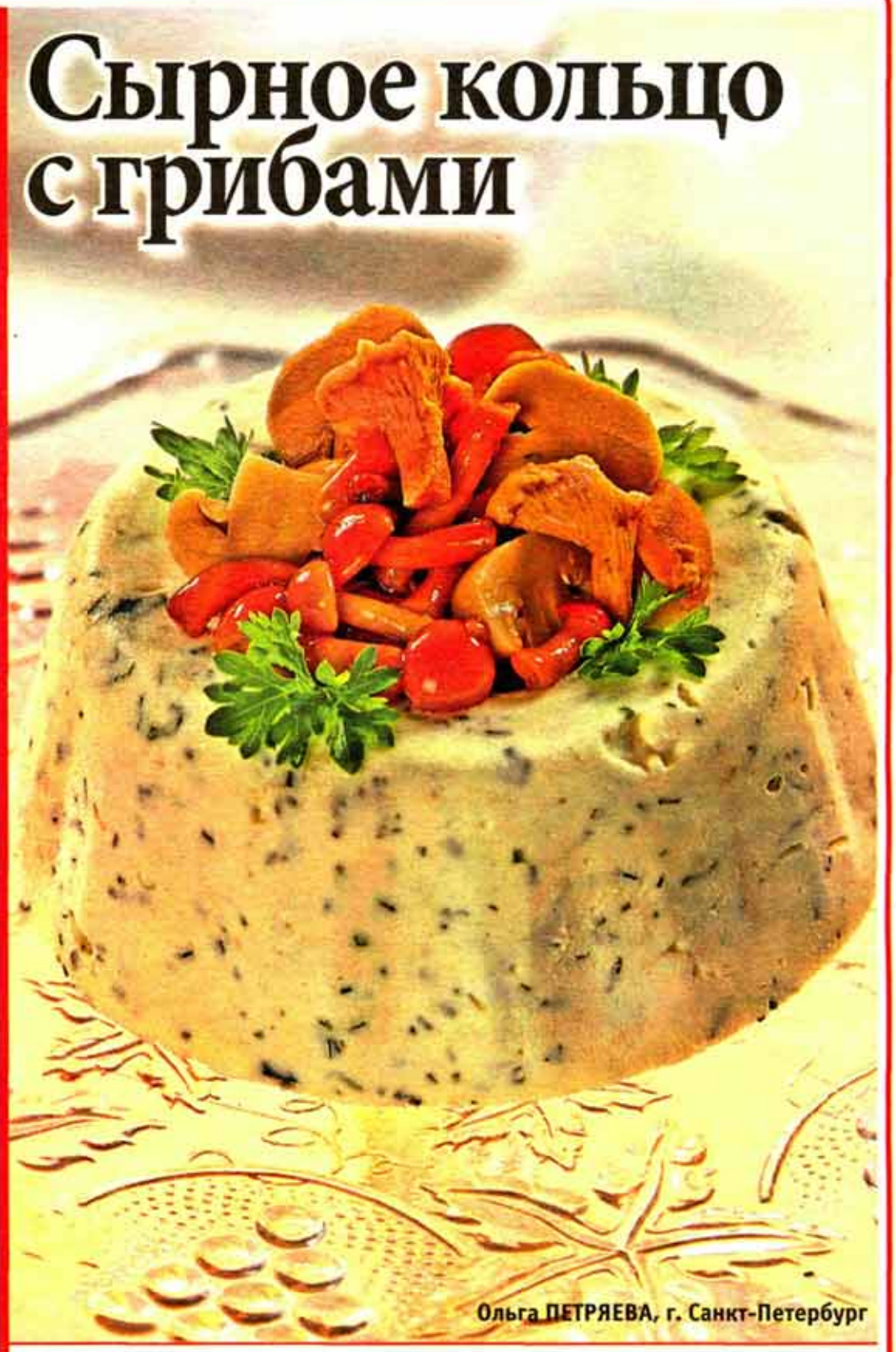
8 пошаговых рецептов вкусных блюд

Пришли рецепт!

Количество порций: 10
Время приготовления: 1 ч 30 мин.

Необходимые продукты:
сыр сулугуни, адыгейский или рокфор – 1 кг, грибы маринованные (лисички, рыжики, опята) – 300-400 г, сливочное масло – 200 г, растительное масло – 1 ч. л., сливки – 1 стакан, зеленый лук – 1/2 пучка, зелень укропа – 1 пучок, кинза, перец красный молотый, соль.

Сырное кольцо с грибами



Ольга ПЕТРЯЕВА, г. Санкт-Петербург

Способ приготовления рецепта:

1. Сыр натрите на мелкой терке, добавьте сливки, размягченное сливочное масло, перец, соль и взбейте массу до пышной нежной консистенции.
2. Затем добавьте мелко нарезанные зелень укропа, кинзу и зеленый лук.
3. Форму в виде кольца смажьте растительным маслом, наполните сырной массой и охлаждайте не менее 1 часа.
При подаче выложите кольцо на круглое блюдо, в центр положите грибы. Оформите зеленью петрушки.

Салат с тунцом и оливками

М.О. ОЖЕЖКО, г. Ульяновск

Количество порций: 8
Время приготовления: 30 мин.

Необходимые продукты:
тунец консервированный – 200 г, перец сладкий – 2 шт., помидоры – 4 шт., оливки, фаршированные перцем, – 200 г, каперсы – 2 ст. л., яйцо вареное – 2 шт., уксус винный – 2 ст. л., масло оливковое – 6 ст. л., соль, перец черный молотый по вкусу.

Способ приготовления рецепта:

1. Перец нарежьте соломкой. Помидоры ошпарьте и, сняв кожицу, нарежьте ломтиками. Оливки нарежьте кружочками.

2. Тунца аккуратно разомните вилкой.

3. Соедините подготовленные ингредиенты, добавьте каперсы и перемешайте. Для заправки соедините уксус, соль, перец и тонкой струйкой влейте масло, перемешайте. Полейте салат заправкой.

При подаче оформите дольками яиц и зеленью.

Суп из тыквы с перцем

Г.Л. АНТИПОВА, г. Реутов Московской обл.

Количество порций: 4
Время приготовления: 50 мин. + замачивание

Необходимые продукты:
тыква – 400 г, крупа перловая – 150 г, чеснок – 1 зубчик, сладкий перец разного цвета – 3 шт., бульон овощной – 1 л, растительное масло – 2 ст. л., репчатый лук – 1 шт., зелень укропа.

Способ приготовления:

1. Крупу залейте холодной водой и оставьте на 4 часа. Тыкву нарежьте кубиками.

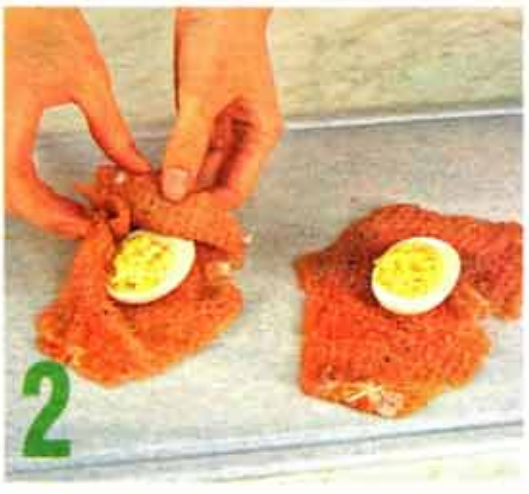
2. Лук мелко нарубите, чеснок пропустите через пресс, соедините с кубиками тыквы и обжаривайте на масле 5 мин.

3. Влейте овощной бульон. Посолите, поперчите. Доведите до кипения и варите 15 мин. Сладкий перец нарежьте кубиками. Крупу откиньте на дуршлаг и вместе с перцем добавьте в суп. Варите на слабом огне 20 мин. При подаче посыпьте зеленью укропа.

Мешочки мясные с сюрпризом

Количество порций: 4
Время приготовления: 1 ч 10 мин.

Полина ПРИВАЛОВА, г. Новосибирск



Необходимые продукты:
мякоть свинины (толстый край) – 600 г, яйца вареные – 4 шт., лук репчатый – 1 головка, майонез – 3 ст. л., бульон мясной – 1 стакан, масло растительное – 4 ст. л., вино красное сухое – 2 ст. л., приправа для мяса – 4 ч. л.

Способ приготовления:

1. Яйца разрежьте пополам, отделите яичные желтки. Желтки разотрите с 1 ст. л. майонеза. Лук нарубите, спассеруйте на масле, перемешайте с желтками. Полученной массой наполните половинки яичных белков.
2. Мякоть свинины нарежьте ломтиками толщиной 1 см, слегка отбейте, посыпьте приправами. В середину каждого ломтика положите яйцо. Края ломтиков мяса соедините в виде мешочка и перевяжите ниткой.
3. Мешочки обжарьте на масле. Оставшийся майонез перемешайте с вином, бульоном, залейте мясо и тушите до готовности. При подаче снимите нитки, полейте соусом и оформите зеленым луком. Гарнируйте картофелем фри.

Скумбрия с сыром

Количество порций: 4
Время приготовления: 40 мин.

Необходимые продукты:
скумбрия – 1 кг, сыр голландский – 100 г, ветчина вареная – 4 ломтика, мука пшеничная – 2 ст. л., яйцо – 2 шт., масло растительное – 1/2 стакана.

Способ приготовления:

1. Скумбрию разделайте на филе с кожей без костей, посолите, нарежьте по 2 небольших кусочка на порцию.

2. Между ними положите ломтики сыра и ветчины, скрепите деревянной шпажкой.

3. Рыбу запанируйте в муке, смочите в яйце и запанируйте в сухарях, обжарьте в разогретом масле. Затем выньте шпажки. Подавайте рыбу с жареным картофелем, маринованными овощами.

Е.О. ЛЕБЕДЕВА, г. Елец Липецкой обл.

Торт с лимоном

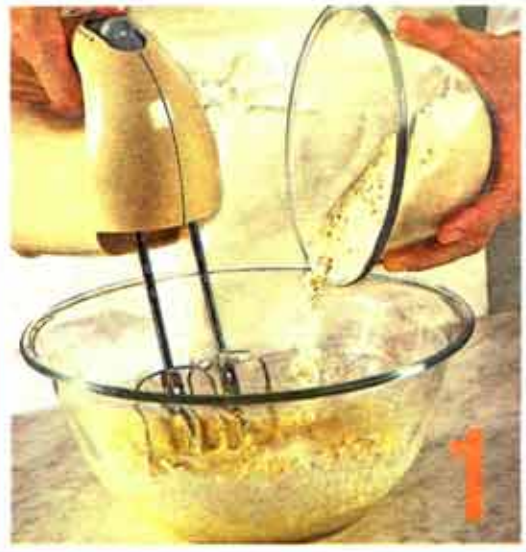
Е.Е. ЗАГОРСКАЯ, г. Хасавюрт (Дагестан)

Количество порций: 8
Время приготовления: 1 ч 20 мин.

Необходимые продукты:
для теста: **мука пшеничная – 225 г, яйцо – 1 шт., сахар – 100 г, сметана – 150 г, ванилин на кончике ножа, маргарин – 100 г, сода пищевая – 1 ч. л., уксус (3%) – 1 ч. л. Для крема: сливочное масло – 600 г, сахарная пудра – 200 г, лимоны – 2 шт., миндаль рубленый – 1/2 стакана, цукаты лимонные и мармелад лимонные дольки.**

Способ приготовления:

1. Для крема взбейте масло с сахарной пудрой до однородной консистенции, добавьте пропущенный через мясорубку лимон.



2. Взбейте яйца с сахаром, введите сметану, размягченный маргарин. Добавьте соль, ванилин, гашенную уксусом соду, муку и перемешайте.

3. Испеките 4 коржа. Охлажденные коржи обильно смажьте кремом, уложите друг на друга. Верх торта оформите цукатами и мармеладом, боковую поверхность обсыпьте орехами.

Пирожное миндально-шоколадное

Количество порций: 2
Время приготовления: 50 мин.

Марина КРАСНОВА, п. Сатинка Тамбовской обл.

1

2

3

Необходимые продукты:
мука пшеничная – 2 ст. л., яйца – 3 шт., сливочное масло – 30 г, сахар – 1 ст. л., ликер апельсиновый – 1 ст. л., миндаль молотый – 1/2 стакана, шоколад белый – 80 г, шоколад темный – 50 г, разрыхлитель для теста – 1/2 ч. л., миндаль рубленый – 50 г, соль.

Способ приготовления:
1. Белый шоколад растопите на водяной бане. Белки отделите от желтков. Масло разотрите с сахаром, ликером, расплавленным шоколадом и желтками.
Смешайте молотый миндаль, муку, немного соли, разрыхлитель и добавьте в шоколадную массу.
2. Формочки смажьте маслом, посыпьте их частью миндаля. Белки взбейте в пышную устойчивую пену и введите в тесто. Тесто выложите в формочки и посыпьте оставшимся миндалем. Выпекайте при 180° 30 мин.
3. Темный шоколад растопите и заглазируйте пирожные.

Апельсиновое варенье

Количество порций: 8
Время приготовления: 2 ч 10 мин.

Ю.Ю. КУЗНЕЧИК, г. Воронеж

Необходимые продукты:
апельсины – 1 кг, сахар – 1,5 кг, вода – 2 стакана.

Способ приготовления:

1. Крупные апельсины тщательно вымыть, обсушить, аккуратно нарезать тонкими ломтиками с кожицей, удалить косточки.

2. В сотейник всыпать сахар, влить воду и сварить сироп. Опустить в него ломтики апельсинов и варить на слабом огне в течение 1,5-2 часов.

3. Готовое варенье горячим переложить в подготовленные банки, укупорить, перевернуть вверх дном, дать остыть.

РЕКЛАМА

наш кулинар

ТАТЬЯНА НАГИЕВА СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ:

КАК МНЕ УДАЛОСЬ ПОХУДЕТЬ НА 19 КГ, ПРОДОЛЖАЯ ПРИ ЭТОМ ЕСТЬ ВСЕ, ЧТО ХОЧЕТСЯ...

... всего за 6 недель после удивительной встречи ...

(прошло уже больше года, и я не набрала даже лишних 100 граммов)

До этого необычайного опыта я весила 71 кг, при росте 167 см. Понимала, что это чрезмерный вес, но, предприняв несколько попыток похудеть с помощью различных методов без всякого результата, я успокоилась.

Перед тем, как начать свой рассказ, должна признаться, что в моей семье все женщины весьма крупные. Моя бабушка всегда повторяла: "Все полезно, что в рот полезло". Даже тогда, когда я не хотела есть, мне говорили: "Съедай все, что лежит на твоей тарелке", и можете быть уверены, что другого выхода у меня не было.

Уже с 12 лет меня стала пугать мысль об "ожирении". Ни за что на свете я не хотела быть похожей на своих теток и двоюродных сестер.

Но, к сожалению, возможно, из-за наследственности, в 14 лет я начала поправляться: у меня была тонкая талия, а бедра и ноги толстоватые. Поэтому с 15 до 20 лет большую часть времени я проводила в борьбе с лишним весом... и сама с собой.

Однажды мне стало стыдно.

Замуж я вышла в 21 год. Мой муж согласился с тем, чтобы я осталась дома. Сначала... все было хорошо. Эта новая жизнь мне нравилась, был прекрасный дом, но через некоторое время я стала скучать. Я почти никуда не выходила, и, как только чувствовала себя не в настроении, стала потихоньку развлекать себя... Один бутерброд здесь, одно печенье там, и продолжала есть целый день. Я старалась сдерживать себя, чтоб не опустошать холодильник, но это было сильнее меня.

Таким образом, я стала поправляться еще больше, чем раньше. Сначала мужу нравились мои прелести и он говорил, что это мне идет, и что у меня красивая грудь..., но несмотря на это я чувствовала, что он от меня отдаляется. Он говорил мне: "У тебя красивое лицо и ты выглядела бы на десять лет моложе своего возраста, если бы не была такой толстой", и от этих слов мне было очень плохо. Мне было стыдно, я даже не решалась носить брюки, не говоря уже о купальных костюмах. Через 2 года ситуация стала катастрофической: мой вес достиг 71 кг. Я села на диету, лишая себя всего, и похудела на 2 или 3 килограмма, которые потом набрала в течение нескольких дней.

Я не могла такой оставаться.

Я почувствовала себя страшной, толстой! Я старалась не расхаживать в трусиках и в лифчике, как раньше. Мой муж не оказывал мне никакого внимания.

Как и большинство женщин, я часто покупаю женские журналы и много узнала о молодых женщинах примерно моего возраста, которым удалось похудеть на 10,15 и даже на 25 килограммов совсем без усилий, без лекарств, без необходимости перехода на какую-либо диету. Речь идет о специальном кофе для похудения Cafe Mince (Кофе Минс). Это легко, не требует усилий, и я сказала себе: "Ты должна попробовать, французы известны своими научными достижениями, и многим женщинам удалось похудеть благодаря Кофе Минс, может быть, и для тебя это станет тем чудом, которого ты так долго ждешь".

Ничего не сказав мужу, я позвонила по номеру, указанному в объявлении, и заказала по почте Кофе Минс 3-х недельный курс похудения. В случае, если я не буду на 100% удовлетворена, мне будут возвращены деньги, за исключением затрат на доставку и упаковку.

Я отметила свой "маленький килограмм" в графике и продолжала курс. Не знаю, что случилось потом, но... между вечером среды и воскресеньем я похудела на 4 кг. Я была очень счастлива. Я все больше верила, что с Кофе Минс смогу потерять все свои лишние килограммы. И была права. Я продолжала худеть и в конце второй недели отметила, что похудела ровно на 8 кг, без усилий, без диет, без таблеток, и более того, - продолжая есть все, как обычно.

На протяжении 21 дня я похудела на 11 килограммов!

Каждое утро, взвешиваясь, я ощущала, что худею на глазах. Это была фантастика. Мое настроение поднималось. И странно, я больше не сердилась, у меня было желание делать массу дел, я была в эйфории. На протяжении третьей недели я похудела еще на 3 кг без каких-либо усилий. Каждая чашка Кофе Минс добавляла мне уверенности, бодрости и надежды. У меня не было чрезмерного аппетита, я не чувствовала никакой усталости и ела все, что мне нравится. Взвешиваясь утром в конце шестой недели, я не поверила своим глазам, и пошла взвеситься к аптекарю, чтобы убедиться, что мои весы правильные. Невероятно! Я действительно похудела на 19 кг без всяких диет. Сейчас, через год, я вешу 52 кг (в сравнении с 71). Мне нравится готовить блюда и муж обожает все, что я готовлю, но больше ничто не даст мне поправиться. Во мне что-то изменилось, и я сама не понимаю, что именно, но я уверена, что больше никогда не потолстею!

Я не потолстела даже после рождения моего мальчика.

Я не только не потолстела, а даже похудела на 3 кг без всякой диеты! Всем своим подругам, у которых были проблемы с весом, я порекомендовала этот Кофе Минс, и все они стали его сторонницами. Одна из них похудела ни много ни мало на 26 кг, и это после того, как на протяжении 20 лет имела избыточный вес."

Люблю кофе - крепкий, ароматный! Люблю петь, люблю готовить. Люблю общаться с детьми. Мой муж еще не может в это поверить - я похудела на 19кг. Без всяких усилий. И сейчас я считаю, что у меня есть все, чтобы начать новую жизнь.

Кофе Минс меня заинтересовал и, кроме того, оказалось, что применять его легко. Я стала читать инструкцию и поняла, что Кофе Минс - это высококачественный натуральный кофе, который я могу пить как обычный кофе 1-2 раза в день и при этом худеть! Помню, как сделала в ванной комнате график, чтобы отмечать все результаты, и, не имея намерения разглашать это мужу, спрятала график в шкафчике ванной комнаты...

Я сразу стала терять вес!

Я начала утро понедельника с чашки Кофе Минс. Скажу честно: Кофе Минс обладает ярким приятным ароматом с легкой кислинкой. Я добавляю в чашку ложечку сахара и немного нежирного молока. Когда через 2 дня взвесилась, была несколько разочарована, так как потеряла всего 1 кг. Но, как я прочла, это было нормально, и я перестала волноваться!

www.kofeminc.com

БАД Кофе Минс не является лекарственным препаратом. Перед употреблением необходимо проконсультироваться с врачом. Имеются противопоказания.

Свидетельство о гос. регистрации №77.99.23.3.У.14071.12.06 от 20.12.2006
Адрес продавца: г. Москва, Волоколамское шоссе, д.1, стр. 1
ОГРН 1047796311588

Тел.:(495)781-42-14

Адрес для заказа по почте:
115088, г. Москва, а/я 88
ООО "Институт Био Препаратов"

ОТПРАВЬ SMS С ЗАКАЗОМ НА НОМЕР +7 (917) 563 99 90

Заказ по SMS просим высылать на указанный номер в следующей форме:
код продукта, количество, форма оплаты, фамилия, имя, почтовый индекс, город, улица, номер дома, квартира, код 220/6
(например: КМ03, наложенный платеж, Иванова Алла, 115060, Москва, ул. Гоголя 15, кв.99, код 220/6)

Стоимость СМС уточняйте у своего оператора

Купон заказа

Ф. _____

И. _____

О. _____

Адрес: индекс _____

обл/город _____

_____

пос _____

_____

ул. _____

дом _____ кв. _____

Моб.тел _____

Я заказываю:

☐ 1 недельный курс (похудение 3-5кг; минус один размер) по цене 590 руб. **код КМ01**

☐ 2 недельный курс (7-10кг, минус два размера) - 990 руб. **код КМ02**

☐ 3 недельный курс (10-15кг, минус три размера) - 1290 руб. **код КМ03**

☐ Предоплата:
Р/С 40702810500012484700 в МКБ "Москомприватбанк", г. Москва, кор. счет: 30101810400000000342
БИК 044585342, ООО "Институт Био Препаратов"
ОКПО 74643179
ИНН 7743538962

☐ Наложенный платеж (почтовые расходы + 20%)

03-2009 220/7

Ваша страничка про домашние конфеты в одном из последних номеров навеяла воспоминание детства: в 1950-х годах наш дядя был председателем колхоза в поселке Горьковское, и мы с родителями раз в году обязательно приезжали к нему в гости. Дядя всегда вел нас с сестрой в сад, кусты которого были усеяны конфетами. Мы набивали ими полные карманы! Один куст был карамельным, на втором густо росли тянучки, на третьем – наши самые любимые конфеты «Белочка».

Когда я пошел в школу, то долго спорил со своими «глупыми» одноклассниками, которые утверждали, что конфеты делают на фабриках.

Сейчас я уже взрослый человек и прекрасно понимаю, что дядя хотел нас порадовать в тяжелое послевоенное время (наверное, он собирал эти конфеты целый год!), но когда снова вспоминаю заснеженные кусты, увешанные гроздьями конфет, то их фабричное происхождение по-прежнему вызывает у меня сомнение...

Мы в семье очень любим восточные сладости, и я с гордостью представляю вам рецепт моей жены –

Рахат-лукум

200 г риса, 750 г сахара, 1 стакан сока, сахарная пудра.

Рис вымыть и отварить в литре воды до пастообразного состояния. Отдельно уварить сахарный сироп (сахар с соком – апельсиновым, абрикосовым и др.). Сироп нужно обязательно довести до состояния тянущейся нити, т.е. варить примерно в течение 40 мин. Рисовую пасту протереть через сито, добавить к сиропу и доварить на слабом огне, помешивая, пока не будет отставать от стенок кастрюли. Остывшую массу выложить на доску слоем примерно в палец толщиной, обильно посыпать сахарной пудрой. Через сутки массу нарезать ровными квадратиками и обвалять в сахарной пудре.

П.О. ЛИСОВСКИЙ, г. Санкт-Петербург

Печенье «Ананасовое солнышко»

фото автора

Вам понадобится: готовое **слоеное тесто**, **ананасы** консервированные колечками, 1 **яйцо**, **сахарная пудра**, **корица** по вкусу, **вишня** для украшения.

Ананасы выложить на салфетку, обсушить, посыпать сахарной пудрой и оставить на 10 мин., затем посыпать их корицей. Тесто нарезать на длинные полоски шириной по 1 см – так, чтобы хватило 1 раз обмотать ананас через дырочку посередине и защипать в серединке. В центр положить 1 вишенку, смазать яйцом. Выпекать при 200° 30 мин. Чуть остынут – посыпать сахарной пудрой.

Елена БРАТИШКИНА, г. Новокубанск Краснодарского края

Пирог «Молния»

200 г сахара с ванилином, 4 яйца, сок из 1/2 лимона, 150 г муки, 100 г топленого сливочного масла, шоколад для глазировки.

Яичные желтки, сахар и лимонный сок растереть, взбить в пену, добавить к ним муку, топленое сливочное масло и хорошо вымешать. Форму обильно смазать маслом, посыпать мукой и вылить в нее массу. Выпекать при средней температуре. Готовый пирог вынуть из формы. Когда остынет, заглазировать шоколадом.

Светлана НАСЫРОВА, г. Новороссийск

ЧИТАТЕЛЬ – ЧИТАТЕЛЮ

Мой муж такой сладкоежка, каких свет не видывал. И постоянно требует что-то не просто сладенькое, а обязательно новое. И тут в выпуске № 1 «Школы кулинара» я прочитала про старое доброе пирожное «картошка». Как же я позабыла этот рецепт из детства?! Я сразу припомнила, как это лакомство делала еще бабушка: несладкое печенье соединить со взбитым со сгущенкой сливочным маслом, добавить какао и перемешать. Сегодня же можно купить прямо сгущенку с какао, так еще проще.

О. Д. КАЗУЛЯК, г. Вологда

Торт «Удивляйтесь, гости!»

2 стакана белой фасоли, 2 стакана сахара, 10 яиц, 1 стакан белых размолотых сухарей, 5-6 грецких орехов, щепотка соли.

Фасоль, как обычно, замочите на несколько часов и сварите не до полной готовности, чтобы была она уже не твердой, но и не мягкой. Воду слейте, а фасоль остудите, и проверните через мясорубку. Аккуратно разбейте яйца и отделите белки от желтков. Белки поставьте на холод, а желтки добела разотрите с сахарным песком. Сюда же положите молотую фасоль, посолите и хорошо перемешайте – получится фасолевое тесто. Взбейте в крепкую пену белки и осторожно перемешайте с основным тестом, всыпая понемногу тертые сухари. Духовку нагреть до 200° и поставить туда тесто, выложенное в форму, смазанную маслом и выстеленную пергаментом. Выпекать 40-45 мин. Готовый остывший корж (пергамент со дна нужно снять, пока он горячий) осторожно, чтобы он меньше крошился, разрезать на 3 части и смазать любым кремом. Если это сгущенка с маслом, то положите в крем лимонную цедру. Верх украсьте грецкими орехами.

Торт получится на удивление семье и гостям – очень вкусный.

Г.Д. ШИШКИНА, г. Ноябрьск (ЯНАО)

наш кулинар

Вот это геркулес!

Овсяные хлопья «Геркулес» – это не только скучная каша. Существует множество вкусных, быстрых и интересных способов включить геркулес – настоящий суперпродукт – в ваше меню. Особенно если это будет ароматное печенье, торт или кекс, приготовленные по замечательным рецептам наших читателей.

Печенье с шоколадом

Взбить 4 **яйца** с 1/2 стакана **сахара**, добавить 2 ст. л. **растопленного масла**, 1 стакан **геркулеса**, 1 ст. л. **крахмала**, **ванилин**. Вымесить. Мокрой ложкой выложить на смазанный противень небольшие лепешки теста. Печь при 180° до красивого коричневого цвета.

Компоненты глазури (50 г **шоколада**, 3 ст. л. **молока**, 4 ст. л. **сахарной пудры**) растопить и смешать. Остывшие печенюшки обмакнуть в глазурь, дать высохнуть.

А.В. ПАВЛИКОВА, г. Череповец

Полезное пирожное...

...как звучит! Лет десять я его придумывала – и вот, пожалуйста! Принимаю благодарности...

Все просто: **геркулес, банан, изюм, вода.** И тефлоновая, конечно, сковородка.

Геркулес перемалываю в кофемолке (подойдет и сваренная каша), заливаю водой, чтобы получилось по густоте как магазинная сметана. Далее нарезаю банан; на стакан овсяных хлопьев – два банана и примерно 1 стакан изюма. Перемешали небрежно – и выпекаем (без масла!). Куски теста на тефлоновой сковородке я разравниваю мокрыми пальцами, переворачиваю пирожное деревянной лопаточкой. Для пущей вкусности добавляю иногда мак, финики, кусочки лимона с кожурой. Ем я свое новоизобретенное пирожное каждый день, иногда по два раза.

Мария КУЗОВЛЕВА, г. Кизел Пермского края

Банановый кекс

Разогреть духовку до 180°. Смазать маслом глубокую форму для кекса и проложить ее пергаментом. Соединить стакан **муки** (с верхом), 1/2 стакана **хлопьев «Геркулес»**, 100 г **маргарина**, 100 г **сахара**, 2 ст. л. **пекарского порошка**, 1/4 ч. л. молотой **корицы**, 2 взбитых **яйца** в большой миске. Взбить электрическим миксером. Добавить 3-4 спелых **банана**, очищенных и размятых, и 100 г нарезанных **грецких орехов**. Выложить в подготовленную форму и выпекать 1 ч 15 мин. (возможно, в процессе понадобится накрыть кекс фольгой, чтобы он пропекся внутри и не подгорел сверху). Проверить, готов ли кекс, воткнув в него деревянную палочку. Если она вышла чистой, достать из духовки. Оставить в форме на 5 мин., затем аккуратно вынуть из формы. Дать полностью остыть и нарезать.

Римма СВЕТЛОВА, г. В. Новгород

Торт «100 сил»

Размягченный **маргарин** (100 г) разотрите с 2 **яйцами**, добавьте 1 стакан **сахара**, 2 стакана слегка подсушенных **хлопьев «Геркулес»**, 0,5 пакета **ванильного сахара**, **соль** по вкусу и перемешайте. Выпекайте торт на смазанной маслом сковороде, выстлав дно и бока формы бумагой. Полученный корж разрежьте пополам и промажьте кремом или повидлом, верх украсьте кремом, ягодами или кусочками фруктов.

Е.Н. ПРОКОФЬЕВА, г. Павловск Воронежской обл.

Очень вкусный пирог! Ароматный, почти диетический. Очень советую!

Творожно-геркулесовый пирог

2 стакана **геркулеса** залить стаканом горячего **молока**, перемешать и поставить набухать и охлаждаться. Потом в эту массу добавить по 1 ст. л. **муки** и **крахмала**, 1 **яйцо**, 5 ст. л. **какао**, 2 стакана **сахара**, 200 г **творога** и 100 г размягченного **масла** или **маргарина**. Тщательно перемешать, добавить 0,5 ч. л. **соды** (гасить не надо), слегка взбить и вылить всю массу на смазанный жиром горячий противень. Печь 15-20 мин. при 230°.

Если хотите сделать печенье, то еще горячим разрежьте корж на ромбики или квадратики и обильно посыпьте сахарной пудрой.

Если торт, то корж разрежьте на 2 части, остудите. Лучше в тесто для торта добавить чуть больше какао – коржи не будут разваливаться, печь основу для торта лучше при более низкой температуре, но дольше, чтобы он был немного посуше. Прослоить можно сметанным кремом или взбитыми сливками. Украсить сахарной пудрой и шоколадом. Можно коржи прослоить кисленьким вареньем, а потом уложить крем или сливки.

Если печь его правильно, то снаружи образуется хорошая корочка, а внутри будет сочно-мягким. Для печенья еще горячим корж надо разрезать и сразу же поддеть широкой лопаткой, посыпать пудрой и укладывать до полного остывания в один ряд на блюдо. Из пудры под воздействием пара и тепла образуется как бы корочка глазури. Перед подачей на стол, если захотите, можно еще раз «обмахнуть» пудрой.

О.Л. ЛУБА, г. Москва

• возьмите на заметку

- ***Геркулес, по мнению ученых, – один из 14 продуктов, которые могут значительно оздоровить и продлить жизнь.***
- ***Регулярное употребление геркулеса помогает сократить риск заболевания сердца, снизить уровень холестерина.***

Самый важный элемент

После кислорода кремний – самый распространенный элемент на земле. Фундаментальные исследования, проводившиеся как в нашей стране, так и за рубежом, убедительно доказали, что причины многих тяжелейших недугов кроются в дефиците кремния в организме, вызванном недостатком его в воде и продуктах питания.

Признаки дефицита кремния

- *Нарушение состояния соединительной ткани – болезни костей, связок, развитие остеопороза, пародонтоза, артрозы;*
- *поражение сосудов – ранний атеросклероз, повышение уровня холестерина;*
- *сухая ранимая кожа;*
- *ломкость и замедленный рост ногтей;*
- *снижение сопротивляемости организма к инфекциям, болезни легких, верхних дыхательных путей;*
- *недостаточное потребление клетчатки и минеральной воды;*
- *избыток алюминия (например, вследствие приготовления пищи в алюминиевой посуде);*
- *период интенсивного роста у детей;*
- *физические перегрузки.*

Кремний участвует в метаболизме более 70 минеральных солей и большинства витаминов. При его недостатке снижается усвояемость ряда микроэлементов, нарушается обмен веществ.

Нехватка кремния приводит к остеомаляции (размягчению костей); заболеваниям глаз, зубов, ногтей, кожи и волос; ускоренной изнашиваемости суставных хрящей; рожистым воспалениям кожи; камням в печени и почках; дисбактериозам; атеросклерозу. Дефицит кремния способствует развитию гипертонии и ишемической болезни сердца.

Скорее всего, вы не найдете кремний в составе типичных поливитаминных или полимикроэлементных добавок. Большинство диетологов полагает, что обычное питание полностью удовлетворяет нас в этом незаменимом минерале. Однако не все ученые согласны с этим. Ежедневная потребность организма в кремнии, по их мнению, составляет 20-30 мг. Между тем наш организм ежедневно теряет кремний: в среднем в сутки с пищей и водой мы потребляем 3,5 мг кремния – а теряем около 9 мг! А дефицит кремния у детей сегодня составляет 50 и более процентов!

Кремниевая вода

Получить в домашних условиях активированную кремнием воду очень просто. Для этого надо настоять воду из любого источника (водопроводную лучше предварительно отстоять или пропустить через фильтр) на кусочках кремня, которые продаются в лавках здоровья.

Где найти кремний?

Этот минерал содержится в клетчатке растений. Особенно много его в цельных зернах, шелухе пшеницы, овса и риса. Кремний также присутствует в овощах (свекла, редис, салат-латук, репа, редька, морковь, капуста, огурцы, сельдерей, топинамбур и лук) и в некоторых лечебных травах (хвощ, крапива). В достаточном количестве он присутствует в семенах подсолнечника и тыквы, пшеничных зародышах, грибах, кокосе, ревене, яблоках. Богаты кремнием и минеральные воды.

Но следует помнить об одном условии: кремний лучше усваивается, когда вы ведете активный образ жизни. У тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, кремний почти не усваивается.

Конкурс «Винегрет»

Приз 1000 рублей

В каждом номере вы найдете купон со словом, составив которые, вы прочтете русскую пословицу. Соберите 6 купонов, составьте фразу и вышлите вырезанные купоны в редакцию. Победителя определит розыгрыш.

5 – ПИРОГ

Вкусные рецепты

Рис по-индийски. Коричневый **рис** (например «Здоровье») вымыть, залить кипящей водой в соотношении 1:4. Довести до кипения и поставить в духовку на 40-50 мин. Незадолго до готовности добавить неострый красный **перец** (паприку), можно **черный перец горошком, лавровый лист, соль. Сливочное масло** – по вкусу.

Салат «Рубиновый». **Свекла вареная – 2 шт., апельсин – 1 шт., зелень петрушки рубленая – 2 ст. л., семена подсолнечника жареные – 2 ст. л., перец черный молотый, соль.** Свеклу нарежьте соломкой. С апельсина теркой сотрите цедру, из мякоти выжмите сок. Для заправки соедините апельсиновый сок, тертую цедру, рубленую зелень, соль и перец. Полейте салат заправкой, посыпьте семенами подсолнечника.

Грибы с вином. **Грибы белые (или шампиньоны) – 500 г, вино полусухое белое – 50 мл, сметана – 1 стакан, сыр – 100 г, масло сливочное – 2 ст. л., перец молотый черный и красный – по 1/4 ч. л., соль.** Свежие грибы мелко нарезать и обжарить на сливочном масле 5 мин. Затем влить вино и выдержать на сильном огне 2 мин. Уменьшив огонь, приправить, размешать, выложить тертый сыр и сметану. Прогревать, пока жидкость не загустеет. Подать грибы на подсушенном хлебе, смазанном сливочным маслом.

Подготовила Зоя ЧИГИРИНСКАЯ

ПОСТНЫЙ СТОЛ

Изредка балуемся варениками. Особенно любим

Вареники с кислой капустой

и сырой картошкой. Тесто, конечно же, без яйца, а чтобы было эластичное, добавляю горячую воду и чуть-чуть постного масла.

Начинку делаю так: для вареников с капустой – прокрутить через мясорубку **квашеную капусту** с репчатым **луком**, массу отжать и добавить растительное **масло**. Перемешать. Для вареников с сырой картошкой – натираю сырой картофель на средней терке (можно и через мясорубку), отжимаю, добавляю мелко нарезанный репчатый лук, солю, перчу и добавляю растительное масло в начинку.

Все эти вареники едят с растительным маслом, которое пахнет семечками.

Ирина ШАХОВА, г. Санкт-Петербург

У меня муж всегда постится, я тоже стараюсь держать пост. Вот что готовила буквально на днях:

Голубцы с начинкой

На сковородочке обжаривается **морковь** с **луком**, туда же добавляются слегка отваренные **грибы**, чуть позже предварительно отваренный **рис**, добавьте немного **специй** универсальных (я добавляла домашнюю приправу и приправу для плова) – все беру на глаз. Потом начинка заворачивается в **капустный лист** (предварительно листья капусты немного в кипятке подержать, чтобы размякли) – на сковородку и тушить.

Надежда ЖДАНОВА, ст. Отрадная Краснодарского края

Груши и яблоки в сиропе

Груши, яблоки – 8 шт., сахар – 2 стакана, вода – 1,5 стакана, белое сухое вино – 1 стакан, лимонная кислота – 3-4 щепотки.

Разрезанные пополам плоды варить до мягкости в сахарном сиропе, подкисленном лимонной кислотой, не давая им свариться. Вначале в кипящий сироп положить груши, а затем яблоки. Готовые плоды вынуть шумовкой. В сироп добавить вино и уварить его до половины объема. Сваренные плоды положить в вазу, залить сиропом. Украсить вишнями или клубникой из варенья.

Виктория СОЦКАЯ, п. Остер Смоленской обл.

Освоила недавно замечательное постное блюдо. Так вкусно – не могла оторваться, хотя к блинчикам и оладушкам практически равнодушна.

Ореховые оладьи

Вода, сахар, соль, мука – все как для обычных постных оладьев. В это тесто добавляете очищенные **семечки** и **орехи** – какие есть, чем больше, тем вкуснее! И нарезанные **сухофрукты** (чернослив, курага, изюм). Хорош этот вариант оладий и с **подсолнечным маслом**.

А.П. КУЗМИЧ, г. Пятигорск

Горшочки в духовке

Режем не мелко **картошку**, **баклажан** (иногда к нему еще и кабачки добавляю), **вешенки** или **шампиньоны**, можно немного **лука**, желательно чуть подзолоченного на сковороде. Закладываем в керамические горшочки, заливаем на 1/3 или наполовину овощным бульоном – и в духовку. Запекаем до готовности (соль, перец по вкусу). Подаю с мелко нарезанным **зеленым луком**.

Г.О. ЛАВРЕНТЬЕВА, г. Смоленск

Суп постный

Перловую крупу варить в подсоленной воде минут 40, добавить **томат-пасту** или **кетчуп** (ни в кетчупе, ни в томат-пасте растительного масла нет, кладите смело), проварить минут 5. Добавить тертую **морковь**, **маринованные огурцы**, **шампиньоны**, **брюссельскую капусту**, **зеленый горошек** (беру замороженный), **зеленый лук** (или порей), **петрушку**, **укроп**. Можно положить **картофель**.

Н.П. ЧЕБОТАЕВА, г. Кемерово

Шоколадно-свекольный кекс

1 крупная **свекла**, **яблочное пюре** (можно заменить яблоком, натертым на мелкой терке), 1 ч. л. **ванильной эссенции** (или немного ванилина), 1 ч. л. **яблочного уксуса**, **вода**, 1,5 стакана **муки**, 1/2 стакана порошка **какао**, 1 стакан **сахара**, 1 ст. л. **кукурузного крахмала**, 2 ч. л. **соды**, 1/2 ч. л. **соли**, 1/4 ч. л. **корицы**.

Свеклу отварить, остудить, очистить и измельчить в кухонном процессоре с добавлением 1/4 стакана воды. Добавить к свекле яблочное пюре, чтобы получилось 2 стакана яблочно-свекольной массы, затем 2 ст. л. воды, ванилин, яблочный уксус и перемешать.

Смешать муку, какао, сахар, соль, корицу, соду и крахмал. Добавить свекольно-яблочную массу к сухим ингредиентам и хорошо размешать. Выложить в смазанную растительным маслом форму. Выпекать 35-60 мин. при 165°, в зависимости от размера и глубины формы. Готовность проверить лучинкой (мой кекс сидел в духовке 1,5 часа). Остудить и только потом нарезать.

Н.О. ШОРНИКОВА, г. Рязань

Тесто для пирожков

На стакан кипяченой **подсоленной воды** – стакан **муки**, вымесить, а потом добавить еще муки, пока тесто не станет плотным, но эластичным. У меня выходит примерно 2 стакана муки на 1 стакан воды.

Тесто прекрасное – и для постных вареников, и для пирожков. Я пеку постные пирожки (без яиц и молока на постном масле) с капустой, картошкой, рисом, грибами.

М.А. ПОВАЛЮХИНА, г. Омск

Рецепты от царя Гороха

Давайте откровенно: применение необыкновенно полезного представителя бобовых культур ограничивается в основном традиционным гороховым супом. «Почему?» – спрашивают читатели и приводят множество интересных рецептов – от салата до киселя.

Я была удивлена, когда мои знакомые в Братиславе в качестве основного горячего блюда подали горох с гарниром. А когда попробовала, сразу попросила рецепт. Теперь тоже удив- ляю гостей, и все дружно говорят, что биточки из гороха вкуснее традиционных свиных отбивных.

Словацкие биточки

300 г гороха, 4 ст. л. манной крупы, стакан молока, 1/2 луковицы, 1 яйцо, 4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сливочного масла, панировочные сухари, перец, соль. Гарнир: **400 г картофельного пюре, баночка зеленого горошка, 2 ст. л. сливочного масла.**

Горох замочите на 5-6 часов в холодной воде, затем воду слейте. Залейте литром холодной воды и варите до размягчения без соли. Воду слейте, горох протрите. Молоко доведите до кипения, посолите, тонкой струйкой всыпьте манную крупу и сварите кашу. Соедините ее с гороховым пюре. Лук нарежьте мелкими кубиками, обжарьте на сливочном масле, соедините с гороховой массой, введите яйцо, посолите, поперчите. Из полученной массы сформуйте небольшие шарики, запанируйте их в сухарях и обжарьте на растительном масле.

Горячее картофельное пюре соедините с протертым зеленым горошком, заправьте маслом. Перед подачей выложите пюре на блюдо в виде стручка гороха, сверху уложите шарики. Оформите зеленью.

О.Н. ШАПОШНИКОВА, г. Брест

У нас нечасто встретишь салат, в который бы добавлялся не зеленый горошек, а отварной горох. А в шведских деревнях давно готовят вкуснейший салат из гороха и рыбы. Думаю, нам тоже стоит присмотреться к этому блюду – у него не совсем обычный, но очень хороший вкус.

Салат по-рыбацки

500 г филе морской рыбы, 2 ст. л. лимонного сока, 1 луковица, 1 свежий огурец, 1 большая чашка вареного гороха, 100 г простого (без фруктов) йогурта, 2 ст. л. горчицы, уксус, перец, соль.

Филе рыбы нарезать кубиками. Залить небольшим количеством воды (так, чтобы она чуть покрывала рыбу) и варить на слабом огне в течение 5 мин. Откинуть на сито и охладить. Чтобы рыба сохранила белый цвет, сбрызнуть ее лимонным соком. Огурец нарезать четвертинками, лук – мелкими кубиками. Смешать все в салатнике.

Соус: йогурт (можно заменить его сметаной), горчицу, уксус, соль и перец смешать до однородной массы, полить соусом салат.

Салат будет выглядеть аппетитнее, если украсить его кусочками красной рыбы.

Максим ДОНЦОВ, г. Санкт-Петербург

Из чего только на Руси не варили кисель в старину! Это теперь предпочитают ягоды и фрукты, а раньше и горох шел в дело. Правда, на сладкое его не подавали: кисель из гороха скорее закуска – типа желе. Я его готовлю вместо холодца: и хлопот меньше, и на вкус хорош.

Гороховый кисель

Полстакана гороха, стакан воды, 1 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, соль.

Горох подсушить на сковородке, смолоть в кофемолке. Полученную муку всыпать в подсоленную кипящую воду и варить 15-20 мин. при постоянном помешивании. Смазать растительным маслом тарелки и разлить в них готовый кисель. Поставить на холод. Когда кисель загустеет, нарезать его кусочками.

Т.Н. ХЛЕСТОВА, г. Москва

Из поездки в Эстонию вернулась с несколькими рецептами национальной кухни. Очень понравилась, среди прочего, каша. Название – язык сломаешь, а на вкус – язык проглотишь!

Хернетатрапудер

1 стакан гороха, 3/4 стакана гречки, 4 средние картофелины, 100 г сливочного масла, 50 г сала, луковица, 2 стакана молока, соль.

Горох отвариваем до полуготовности, добавляем картофель, крупу и – не перемешивая! – продолжаем варить до готовности всех продуктов. Затем солим, вливаем молоко и перетираем все в однородную массу. Затем добавляем мелко нарезанный лук, обжаренный на сале, и заправляем растопленным сливочным маслом. Сразу же подаем.

Л.Г. ХАРЛАМОВА, г. Набережные Челны

ДЕЛАЙ, КАК Я!

Я гороховый суп, честно говоря, недолюбливаю, а вот на гарнир часто готовлю гороховое пюре. Недавно освоила два новых блюда, и очень они мне понравились. Советую приготовить горох с томатами и рисом.

Гороховый рис

Стакан свежего гороха, 1,5 стакана риса, 5 ст. л. десертного вина, 2 ст. л. кунжутных зерен, смешанных с крупной солью.

Бросьте горох в кипящую соленую воду, через 1 мин. слейте воду, сразу же промойте горох проточной холодной водой и обсушите. Рис в кастрюле залейте водой, через 15 мин. добавьте вино и варите, как обычно.

Отварив рис до полуготовности, смешайте его с горохом, накройте кастрюлю крышкой и варите еще 10-15 мин. до полной готовности риса. Выключите огонь и оставьте кастрюлю на 20 мин., чтобы блюдо дошло.

При подаче раскладывайте рис с горохом по тарелкам деревянной ложкой, смоченной холодной водой. Каждую порцию посыпьте смесью кунжута с солью.

Томатный горох

Стакан гороха, 6 помидоров, 2 луковицы, сливочное масло, чеснок, перец, соль, зелень.

Горох замочить, затем отварить до готовности. Отвар слить в отдельную посуду.

Соус: помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать на мелкие кусочки. Положить в кастрюлю, добавить кусочек масла, нашинкованный лук. Влить отвар и прокипятить, пока не сварятся помидоры. Заправить соус чесноком, растертым с солью и перцем (для загустения можно добавить немного муки). Смешать отваренный горох с соусом и прогреть до кипения. При подаче обильно посыпать смесью пряных трав.

О.В. РЕПЯХИНА, г. Тамбов

По-моему, у нас горох недооценивают: все суп да суп. Итальянцы в этом плане более сообразительны. Сейчас все готовят пиццу, благо продаются замороженные полуфабрикаты, а я рекомендую блюдо более интересное, хотя и непривычное.

Сабдж сицилийский

300 г готового отварного гороха, 5-6 помидоров, 8 помидорчиков черри, 5 яиц, 1 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. сливочного масла, по 1 ч. л. куркумы и кориандра, красный молотый перец, соль.

Вареные яйца покрошить и слегка обжарить. В кастрюле на среднем огне разогреть масло, добавить все специи. Через полминуты положить горох, посолить, перемешать, добавить нарезанные помидоры. Влить немного воды и держать смесь на слабом огне, пока помидоры не разварятся. (Следите, чтобы не подгорел горох.) Незадолго до окончания добавить мелкие помидорчики и яйца, тушить на медленном огне еще 5 мин.

Подавайте сабдж горячим, украсив веточками кинзы. Гарнир: отварной рис с кетчупом и лаваш.

Д.О. КОНОВАЛОВ, г. Апатиты

Кто бы мог подумать – чернослив и горох?! А оказалось, необыкновенно вкусно и очень сытно. Теперь это мое парадное блюдо.

Горох с черносливом

Горох – 1 стакан, чернослив – 1 стакан, орехи грецкие – 1 стакан, уксус – 1 ст. л., гвоздика – 3 шт., соль по вкусу.

Заранее замоченный в теплой воде горох сварите, пропустите через мясорубку. В эту массу добавьте такое же количество недоваренного, освобожденного от косточек чернослива, тоже пропустите через мясорубку. Все это смешайте со стаканом толченых грецких орехов, влейте уксус, положите толченые гвоздички, чуточку соли и хорошо взбейте. Взбитую массу положите на тарелку, придайте нужную форму, сверху сделайте вилкой какой-нибудь рисунок – и закуска готова.

Е.М. СЕЛЕЗНЕВА, г. Ханты-Мансийск

В Сербии меня угощали странным десертом – гороховым. Там это распространенная традиция. Вот и я теперь угощаю друзей гороховыми пирожными.

Белградские батончики

2/3 стакана гороха, стакан молока, стакан сахара, 1/3 стакана растительного масла, 2 яйца, 2,5 стакана муки, по 1/2 стакана изюма, кураги, рубленых орехов, сушеной вишни, по 1 ч. л. соды и пекарского порошка, по 0,5 ч. л. молотой гвоздики и корицы, 1/3 ч. л. соли.

Замочите горох на ночь. Воду слейте, добавьте 2 стакана воды и варите на медленном огне около часа, пока горох не разварится и не получится густой суп. Влейте молоко и размешайте.

В большой миске смешайте муку, соду, пекарский порошок, специи, соль, орехи и сухофрукты. Тщательно перемешайте. В другой миске взбейте яйца, сахар и растительное масло. Яичную смесь влейте в гороховый суп, затем всыпьте мучную смесь.

Выложите тесто на смазанный противень, разровняйте ножом и выпекайте в духовке при 180° до тех пор, пока оно не станет коричневатым (приблизительно 45 мин.).

Сделайте сначала 4 вертикальных разреза, затем – 6 горизонтальных: получится 24 батончика. Подавайте охлажденными.

Ирина ЛЕВЧЕНКО, г. Одесса

• возьмите на заметку

- *Обычно фасоль и горох перед варкой долго вымачивают. Можно этого не делать. Достаточно, поставив кастрюлю на огонь, через каждые 5-7 мин. подливать в нее по столовой ложке холодной воды.*
- *Если надо сделать из сваренного гороха пюре, разомните или протрите его горячим, не давая остыть – тогда пюре получится однородное, без комочков.*

Страна кленового листа

Страна величественной природы, Канада масштабна и в кулинарном смысле. В этом я убедилась, побывав в гостях у сестры в Торонто.

Выбор продуктов в Канаде чрезвычайно велик, особенно даров природы. Здесь много ресторанов, которые специализируются на блюдах итальянской, индийской, китайской, немецкой, японской кухни и многих других. Однако по сути так называемая канадская кухня – это смесь англо-франко-американских кулинарных традиций. И здесь нет ничего удивительного, если учесть, как складывалась история этой многонациональной страны.

Существует еще одна немаловажная деталь: кулинарные пристрастия делятся по географическому признаку. В тихой французской провинции Квебек не хотят даже слышать об американских хотдогах, а в деловой части Торонто предпочитают быстро перекусить на манер южного соседа.

Впрочем, практически все канадцы очень любят супы из овощей (особенно популярен суп из тыквы), бульоны с гренками и домашней лапшой, зеленой фасолью и зеленью.

Тыквенный суп

Очистить и нарезать кусочками 500 г **тыквы**. Положить в кастрюлю, залить 4 стаканами **воды**, добавить 1 головку мелко нарезанного **репчатого лука**, варить 40 мин. Затем протереть овощи через сито, добавить к пюре 1 стакан **молока** и 1 ч. л. молотого **сладкого перца**. Подавать с гренками.

Заимствованный у шотландцев рецепт картофеля в панировке давно стал неотъемлемым элементом местной кухни. Блюдо очень вкусное, а готовится просто.

Кружочки сваренного в «мундире» **картофеля** обваливают в смеси мелко нарезанной **ветчины** с мукой и панировочными сухарями, а затем обмакивают во взбитое **яйцо** и обжаривают.

Не отказываются канадцы и от каш. Эта традиция сохранилась еще с тех времен, когда местные индейцы привезли из Мексики кукурузу. Ее зерна толкли и варили в воде вместе с кусочками мяса и рыбы. Что-то подобное подают и в ресторанах Торонто.

Блюда повседневной кухни – это бифштекс, ростбиф, лангет. Любовь к мясу с кровью привезли с собой в Канаду англичане. В ресторанах вам также предложат множество блюд из дичи. Домашняя птица и кролики – тоже в большом почете.

Грудинка в панировке

Замочить в воде кусок **копченой грудинки** (500 г) на ночь. Переложить в кастрюлю, залить 1 л **воды**, добавить 1 ст. л. **уксуса**, **луковицу** (воткнуть в нее несколько **гвоздичек**), несколько горошин **черного перца**, 1-2 **лавровых листика**. Закрыть крышкой, выдержать час в духовке. Охладить, нарезать.

Приготовить карамель из 1 ст. л. **сахара** и добавить, помешивая, 3 взбитых **яйца**. Обмакнуть ломтики грудинки в карамель, обвалять в сухарях и обжарить в разогретом **подсолнечном масле**.

Один из любимых видов отдыха канадцев – вечерний поход в ближайший бар. Именно там народ коротает время за бокалом пива и плетеной корзинкой куриных крылышек.

Крылышки – 1 кг. Маринад: **2 ст. л. кленового сиропа (или 1 ст. л. меда), 2 ст. л. томатного соуса, 2 ст. л. подсолнечного масла, сок 1 лимона, 2-3 зубчика чеснока, пропущенного через пресс, 1 луковица (натереть), соль, перец по вкусу.**

Выдержать крылышки в маринаде около 2 часов, затем выложить на противень вплотную друг к другу и запекать в духовке 40 мин.

Часто, отправляясь на уик-энд, канадцы берут с собой и рыболовные снасти. Что может быть вкуснее свежевыловленной и запеченной на углях осетрины?

Осетрина пикантная

Подготовленную, очищенную от хрящей и костных чешуек рыбу **посолить**, посыпать **перцем**, уложить на сковороду, смазать сверху **сметаной**, сбрызнуть растопленным **сливочным маслом**, подлить на дно сковороды 1/2 стакана **воды** и поставить в духовку на 25-30 мин., поливая выделившимся соком.

Подавая на стол, рыбу разрезать поперек на куски, положить на блюдо и полить соком, процеженным сквозь сито. Украсить веточками зелени **петрушки**.

И все же, в какой бы части Канады вы ни оказались, можно отметить одну общую черту: любовь к природе во всех ее проявлениях. Поэтому в кухне этой страны так много рецептов из овощей, фруктов, трав и ягод.

Поэтому напоследок я хотела бы подарить всем читателям «НК» рецепт самого популярного в Канаде салата.

Салат «Вальдорф»

250 г стеблей сельдерея, 2 яблока, 100 г грецких орехов, 100 г майонеза, 2 ст. л. лимонного сока, 1/2 стакана взбитых сливок (или сметаны), соль.

Смешать нарезанные мелкими кубиками сельдерей, яблоки и рубленые орехи. Заправить майонезом, смешанным с лимонным соком и сливками, посолить. Выложить на листья салата. Охладить.

Е.А. ЗАБОЛОЦКАЯ, г. Самара

Выпечка к светлому празднику Пасхи!

Возьмите:

Пирог с абрикосами и мюсли

Тесто: 250 г муки, 0,5 пак. разрыхлителя,50 г тростникового сахара, пак. ванильного сахара, 200 г сметаны, 70 мл растительного масла.

Абрикосовая начинка: 400 г абрикосов или кураги, 250 г абрикосового йогурта, 2 яйца, 30 г крахмала.

Начинка из мюсли: 100 г сливочного масла, 80 г тростникового сахара, 2 ст.л. сливок для взбивания,150 г измельченных хрустящих мюсли «Виталис»

Приготовление: для теста ингредиенты смешать в миске и вымесить тесто. Из теста сформировать плоский валик, перенести его на предварительно смазанный маслом противень размером 30х40 см и равномерно распределить по поверхности. Для абрикосовой начинки смешать абрикосы, абрикосовый йогурт, яйца, крахмал. Начинку выложить на подготовленное тесто. Для начинки из мюсли масло, сахар и сливки варить 2 минуты, помешивая. Снять кастрюлю с плиты, добавить мюсли и хорошо перемешать массу. Полученной смесью равномерно полить пирог. Выпекать 30 минут в разогретой духовке при 180 С. Остывший пирог посыпать сахарной пудрой.

Dr.Oetker

Качество - лучший рецепт.

Алексей Гуськов: «Могу сварить пельмени, не более...»

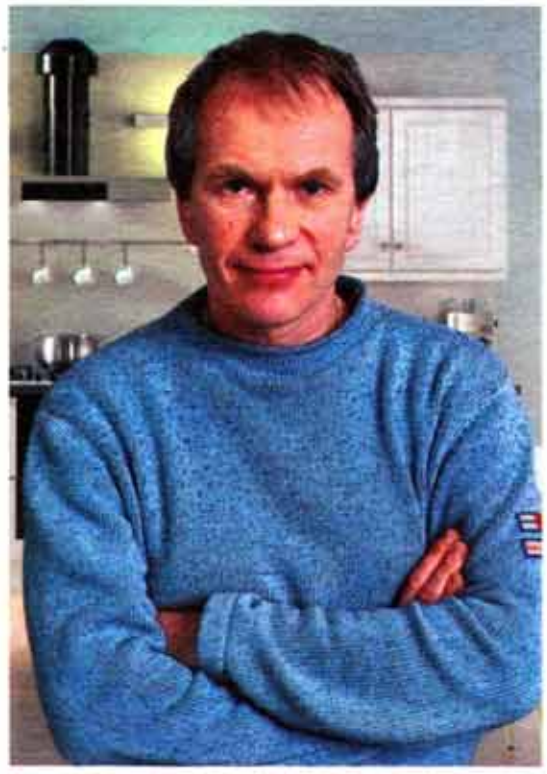
Для большинства зрителей актер Алексей Гуськов ассоциируется с Никитой Голощекиным из многосерийного телефильма «Граница» или же киллером-мусорщиком в «Мусорщике», а также асом бильярда в «Классике». Однако за свой долгий путь в кино актер снялся в более 30 фильмах, и уже более 10 лет осваивает профессию продюсера.

По признанию Алексея Гуськова, его работа – роль Алексея Иванова в фильме «Отец» по рассказу Андрея Платонова «Возвращение» (кстати, актер является также сопродюсером фильма) – стала для него этапной. Не менее интересным стал и следующий проект – фильм «Государь».

Алексей Гуськов уже давно снимается исключительно в тех картинах, которые ему по душе. Причем продюсирует не только киноленты со своим участием, не менее важна для Алексея и карьера его жены – Лидии Вележевой (ее зрители хорошо помнят по роли Настасьи Филипповны в экранизации «Идиота» Достоевского).

– Ваша жена – удивительно красивая женщина. Плюс к этому она еще и актриса. Жена-актриса – это тяжело?

– Жена – это всегда тяжело, независимо от ее рода деятельности. У Чехова в одном из черновиков «Трех сестер» был написан целый монолог на эту тему. Когда Андрея Прозорова спросили о семейной жизни, ответ занял два листа. А в оригинал вошло лишь одно предложение: «Андрей (вздохнув) отвечает: «Жена есть жена...». Вот так. Да, Лида – красивая женщина, мать моих детей. Она не делает пластических операций, и я люблю каждую ее морщинку.



– Вы способны заменить жену на кухне?

– Если я вижу, что Лида устала или плохо себя чувствует, обязательно отправлю ее отдыхать, а сам вымою посуду.

– Любите принимать гостей?

– Да, и это происходит довольно часто.

– Кто готовит угощение?

– Сейчас такое изобилие в магазинах, что готовить очень просто. На чем-то особенном я никогда не настаиваю. Просто не хочу жену принуждать, она тоже очень занятой человек. Мы любим, когда у нас наши мамы гостят. Моя мама вкусно готовит, и Лидина тоже. Вот тогда мы объедаемся. А специально – нет. Сыновья у нас непривередливые и очень самостоятельные.

– А какую кухню вы предпочитаете?

– Кухню? Мамину, домашнюю. А сам редко когда готовлю. У меня с кулинарией отношения в основном на уровне «сварить пельмени», не более.

– С этой точки зрения одному оставаться в доме сложно...

– А я возьму и пойду в ресторан! Сейчас во многих городах появилось немало хороших ресторанов с замечательной кухней. В общем, уже научились вкусно и красиво кормить. Хожу в тот или иной в зависимости от настроения. Когда хочется мяса – иду в грузинский или узбекский ресторан, чтобы поесть рыбу – иду в итальянский, соскучился по курице – отправляюсь во французский. А вот с японской кухней отношения не сложились. Сходил, попробовал, и не «пошло». Хотя у японцев самая высокая продолжительность жизни. Но там ведь все в комплексе – сама жизнь организована по-другому.

– Как мужчина и глава семьи вы что-то делаете в доме своими руками?

– Могу все, но уже давно ничего не делаю, потому что есть возможность пригласить других мужчин, которые делают это лучше меня. Которые могут, не разрушив стену, повесить картину, произвести качественный монтаж сантехники. А я лучше займусь творчеством...

Беседу вела Ольга ЖУРАВЛЕВА

★ ★ ★ Рецепт от Алексея Гуськова ★ ★ ★

Рыба по-итальянски

На семью из 4 человек вам понадобятся: **4 филе белой рыбы, 500 г помидоров черри, 2 ст. л. черных маслин без косточек, горсть очищенных кедровых орехов, горсть свежего нарезанного базилика (или 2 ч. л. сушеного), оливковое масло, соль, перец.**

Взять 4 филе белой рыбы с кожей, приправить солью и перцем. Нагреть 1 ст. л. оливкового масла в большой сковороде и обжарить кожей вверх в течение 2-3 мин. до хрустящей корочки. Переложить в большую форму для запекания кожей вниз. Разрезать помидоры пополам, выложить на рыбу. Нарезать колечками маслины, распределить поверх помидоров, затем посыпать кедровыми орешками, приправить. Поставить форму в духовку при 180° и запекать 12-15 мин. (до готовности рыбы). Достать из духовки, посыпать базиликом. Разложить по тарелкам и побрызгать оливковым маслом.

А всего на приготовление этого потрясающего блюда вы затратите не более получаса!

ВОПРОСЫ ШЕФ-ПОВАРУ

наш кулинар

На этой страничке, дорогие хозяюшки, мы ответим на вопрос любой сложности, касающийся технологии приготовления пищи, а также сервировки стола и других «слагаемых» трапезы.

Шеф-повар Евгений ГРАНОВСКИЙ

Шампанское для... пирога

Подскажите, пожалуйста, рецепт кекса или пирога на шампанском или фанте. Хочу попробовать приготовить, люблю интересные рецепты и кулинарные эксперименты.

С.И. БУРЦЕВА, г. Подольск

Давайте приготовим кекс по следующему рецепту:

4 стакана муки, 1 стакан подсолнечного масла, 1,5-2 стакана сахара, 1 пачка разрыхлителя теста, 1 пачка ванильного сахара, 3 яйца, 1 стакан сильногазированной воды (подойдут минералка, шампанское, спрайт, фанта).

Все ингредиенты смешать, полученное тесто вылить в форму и выпекать в предварительно разогретой до 200° духовке. В тесто также можно добавить ягоды: смородину, чернику, малину.

Этот рецепт хорош тем, что вкус блюда меняется в зависимости от того, что используется в рецептуре – минералка, фанта, спрайт или шампанское, а также от того, какую начинку вы предпочтете.

Как исправить варенье

Летом сварила много варенья, а сейчас смотрю – оно забродило... Как можно его исправить?

Елена МУХИНА, п. Тайцы Ленинградской обл.

Если в варенье появились пузырьки газа или пена, пахнущие спиртом, добавьте 1/2 стакана сахара на литровую банку и проварите варенье 10 мин. на слабом огне.

Вторая жизнь молока

Я стараюсь покупать молоко в розлив и, конечно же, после покупки, непременно кипячу его. Однако (хоть продавщица и уверяет, что молоко свежее) при кипячении оно, бывает, сворачивается. Выливать жалко, а как еще можно использовать свернувшееся молоко?

У. Т. КОПНИНА, г. Кострома

Если молоко при кипячении свернулось, поступите так: процедите его через два слоя марли, слегка отожмите, и вы получите очень вкусный и нежный творожок, а сыворотку используйте для молочных супов или замесите на ней оладьи или пироги.

До или после?

Недавно был в гостях и наряду со знакомым словом «аперитив» услышал новое – «дижестив». Как я понял, оба относятся к алкогольным напиткам, а вот чем они отличаются?

К.С. КОНСТАНТИНОВ, г. Братск Иркутской обл.

Аперитив и дижестив – это названия напитков, влияющих на аппетит и пищеварение, и не только алкогольных. Аперитивы вызывают аппетит и повышенное слюноотделение и подаются перед едой. Это могут быть шампанское, вермуты, пиво, портвейн, а также минеральная вода, гранатовый, томатный соки и сок из цитрусовых.

Дижестивы подаются к концу еды, так как помогают перевариванию пищи. Чаще всего это коньяк, реже – разновидности бренди и виски, крепленые вина. Но, вообще говоря, некоторые напитки могут использоваться и как аперитив, и как дижестив, поэтому существует правило: светлые напитки подаются в качестве аперитива, а темные – в качестве дижестива.

Если кофе убежал...

Я люблю заварной кофе, но вот беда – не всегда успеваю снять джезву с огня, и он убегает... Можно ли как-то исправить вкус кофе? Не всегда остается время сварить новую порцию.

Михаил ГРЯЗНОВ, г. Мурманск

Если ваш кофе убежал и потерял вкус и аромат, немедленно снимите джезву с огня и влейте в кофе чайную ложку холодной воды. Вкус и запах восстановятся.

Самый дорогой в мире

Слышала, что есть такой орех – макадамия, но никогда не видела его в продаже. Расскажите о нем.

И.А. ДОРОЖНЯК, г. Москва

Макадамия – самый дорогой орех в мире. Его выращивают меньше, чем производят черной икры. Существует 9 видов макадамии, и по вкусу эти орехи напоминают фундук.

Орехи употребляются в пищу как в сушеном, так и в жареном виде, а так же в качестве дополнения к кондитерским изделиям. Но самый знаменитый образ макадамии – слегка обжаренный орех, покрытый карамелью и шоколадом.

Жалуйтесь!

Звоните нам, если:

- вам не доставили газету по подписке,
- вы нашли опечатки,
- в газете типографский брак.

Телефон горячей линии

8 (812) 786-27-50

(10-18 по московскому времени)

Дорогие читатели!

Пишите нам! Мы с нетерпением ждем ваших рецептов, фотографий и семейных историй. Давайте делать газету вместе!

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:

198099, Санкт-Петербург, а/я 6, газета «Наш кулинар».

© «Наш кулинар» №6 (128)
Издается 2 раза в месяц с ноября 2005 г.
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Регистрационный номер ПИ № ФС77-22345 от 18.11.2005 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».

Главный редактор Светлана Васильева
Повар-консультант Алексей Яичков
Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: 198099, Санкт-Петербург, а/я 6, газета «Наш кулинар».
E-mail: food@p-c.ru
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
e-mail: commerce@p-c.ru.

Отпечатано в типографии «ТЕКСТ», ООО «ПТК «ТЕКСТ», 188680, Ленобласть, Всеволожский р-н, Колтуши, 32.
Подписано к печати 04.03.2009
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00
Установочный тираж 220 000 экз.
Заказ №1400
Цена свободная

Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX». Все права защищены.

4 607038 590327 09012

Для того чтобы получить саженцы, разборчиво заполните купон и отправьте его по адресу или закажите по телефону:

Россия, г. Курск, ООО «Наш Сад», а/я 244, 305000

(495) 648-00-70

(4722) 32-57-18

Вы получите посылку с саженцами в специальной упаковке в своем почтовом отделении наложенным платежом. **Оплата при получении на почте. Товар отсылаем непосредственно перед сроком посадки (апрель-май).** Вместе с саженцами Вы также получите инструкцию, следуя которой, Вы обязательно получите превосходный урожай! **www.nashsad.com**

Код	Название товара	Цена	К-во
101	«ВЬЮЩАЯСЯ» ЗЕМЛЯНИКА		
102	ЗЕМЛЯНИКА «ГИГАНТА»		

почтовый индекс | область

район | город | телефон

улица | дом | кв

Ф.И.О | подпись | Куп 30

ООО «Наш Сад» 305004 г.Курск, ул. Ленина, 60, оф. 801. ОГРН 1084632009021. Сертифицировано.